ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ
ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ
ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਭਾਰਤ ਨੌਜਵਾਨ ਪੁਸਤਕਮਾਲਾ

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਐਰਿਕ ਪ੍ਰਭਾਕਰ

ਅਨੁਵਾਦਕ

ਡਾ. ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਫ਼ਰੈਂਕ



ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁਕ ਟਰੱਸਟ, ਇੰਡੀਆ

ਕਵਰ : 1949 ਦੇ ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲੇਖਕ 100 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਵਿਚ ਨਿੱਕ ਸਟੇਸੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ।

ਪਿਛਲਾ ਕਵਰ : ਲੇਖਕ, ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ ਵਿਚ

ISBN 81-237-2030-0

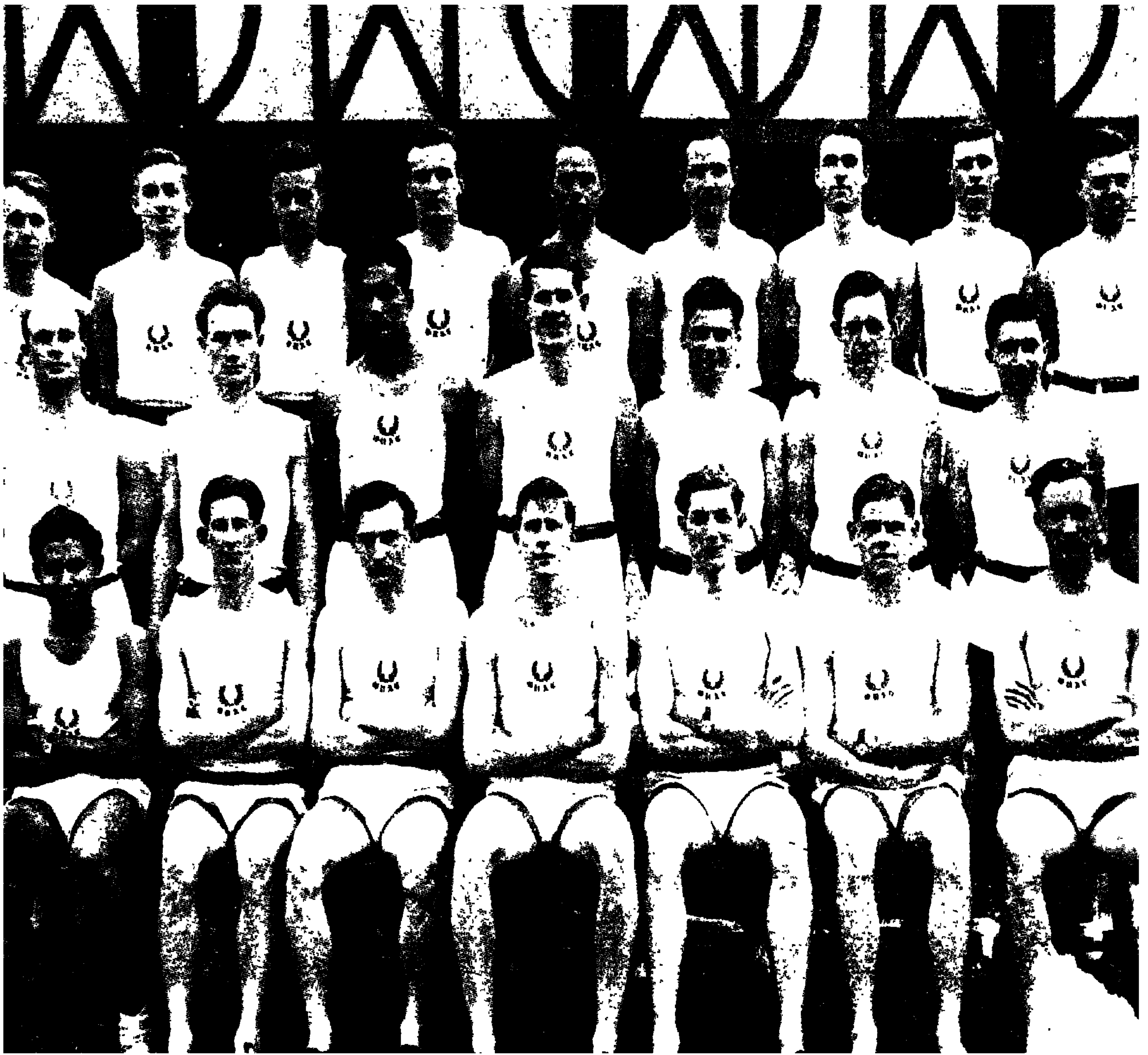
1997 ਸ਼ੱਕ ਸੰਮਤ (1918)

The way to Athletic Gold *(Punjabi)*

ਮੁੱਲ : **49.00**

ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁਕ ਟਰੱਸਟ, ਇੰਡੀਆ, ਏ-5, ਗਰੀਨ ਪਾਰਕ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ - 110016 ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

ਤਤਕਰਾ



ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦ   ਥਲੈਟਿਕ ਟੀਮ, 1949,
ਜਿਸ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਸਰ ਰੋਜਰ ਬੈਨਿਸਟਰ (ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ, ਵਿਚਕਾਰ) ਸਨ।
ਲੇਖਕ ਬਿਲਕੁਲ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਬੈਠਾ ਹੈ।

Message for Mr Eric Prabhakar's
Book "Athletic Gold – For India"
Training for Excellence

Eric Prabhakar was with me in the same Oxford University Team and represented India in the first post-war Olympic Games in London in 1948. His personal sporting success at this high level was always accompanied by an analytical approach to training. As a layman his desire to see more attention paid to sports medicine was wholly admirable. His life long fascination with athletics has made it possible to write this book which I hope will influence a new generation of India's "young hopefuls", as well as providing the arguments needed by Government to make a full provision of coaching and facilities to make their success possible. I send it my best wishes

Roger Bannister



ਲੇਖਕ, ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨਾਲ, ਮਦਰਾਸ - 1955

ਭੂਮਿਕਾ

ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਸੀ। ਬਰਲਿਨ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਸੋਨੇ ਦੇ ਚਾਰ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤੇ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲੰਪਕ ਇਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, 1935 ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਏਨ ਆਰਬਰ, ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਵਿਖੇ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਚਾਰ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜੇ ਸਨ : 15.15 ਵਜੇ, 9.4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 100 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਕੇ, 15.25 ਵਜੇ 26 ਫੁੱਟ 8-1⁄4 ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਛਲਾਂਗ ਲਾ ਕੇ, ਜਿਹੜਾ ਰੀਕਾਰਡ 25 ਸਾਲ ਤਕ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੋੜ ਸਕਿਆ; 15.45 ਵਜੇ, 20.3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 220 ਗਜ਼ ਦੌੜ ਕੇ; ਅਤੇ 16.00 ਵਜੇ 22.6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹਰਡਲਜ਼ ਤੈਅ ਕਰਕੇ, ਉਦੋਂ ਇਹ 220 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹਿਟਲਰ ਵਲੋਂ ਆਰੀਆ ਸਰਵੁੱਚਤਾ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਇਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਨਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਕਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਨਾਂ ਉਤੇ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਉਸਦਾ ਜਨਮ, 1913 ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਗ਼ੁਲਾਮਾਂ ਦਾ ਪੋਤਰਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼, 100 ਪੌਂਡ ਕਪਾਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਗਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ ਉਥੋਂ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਕਲੀਵਲੈਂਡ, ਓਹਾਈਓ, ਚਲੇ ਗਏ। ਉਦੋਂ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨੌਂ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਗੈਸ ਕੇਂਦਰ ਉਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪੁਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬੀਤਿਆ ਕਿ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਹਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਇਸ ਆਧਾਰ ਜਮਹੂਰੀ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਕਿ ਇਨਾਮਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿੰਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਰੰਗ, ਖਾਨਦਾਨ ਜਾਂ ਨਸਲ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਲੰਪਕ ਖਿਡਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਉਪਜ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮਾਪੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਚੇਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪਦਾਰਥਕ ਇਨਾਮ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਬਾਈ ਕਾਲਜਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਰਬੰਸੀ ਵਜ਼ੀਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਓਹਾਈਓ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚੁਣਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ 1955 ਵਿਚ ਮਦਰਾਸ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਇਕ ਪਰਿਪੂਰਨ ਬੁਲਾਰਾ ਜਿਸਦੀ ਇਕ ਜਨ ਸੰਪਰਕ ਫਰਮ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹੀਰੋ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਮਦਰਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਹਰ ਸਮਾਗਮ ਉਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਗਿਆ, ਘਰ ਖਾਣੇ ਉਤੇ ਬੁਲਾਇਆ, ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਮੈਰੀਨਾ ਲਿਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਆਦਰਸ਼ ਦੇਵਤਾ ਸੀ, ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਸਾਂਚਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਵੀ ਬਣ ਗਿਆ। "ਦੋਸਤ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਸਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਂ ਸੁਹਿਰਦ ਹੋਵਾਂ; ਜਿਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੈਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਾਂ।"

ਸਾਰੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਐਥਲੀਟ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਕੋਈ ਵੰਨਗੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ 1956 ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਬੌਬ ਮੈਥਾਇਸ ਨਾਲ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕ ਵਿਚ ਖੇਡ-ਦਸ਼ਕ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਦਾ ਜੇਤੂ ਸੀ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਬੜੀ ਸਫ਼ਲ ਸਮਝੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਸਨ। ਬੌਬ ਮੈਥਾਇਸ ਛੇ ਫੁੱਟ ਛੇ ਇੰਚ ਲੰਮਾ ਅਮਰੀਕੀ ਗੋਰਾ ਸੀ — ਮਿੱਠ-ਬੋਲੜਾ ਪਰ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ। ਉਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਬੋਝਲ, ਕਦੀ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਲੱਗੀ। ਮੇਰੇ ਮੁੱਖ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵੀ ਉਹ ਦੋ-ਹਰਫ਼ੀ ਜਵਾਬ ਦੇਂਦਾ ਸੀ। "ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?" ਜਵਾਬ ਸੀ, "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ।" ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦਾ — ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਮੁਹਾਵਰਾ-ਨੁਮਾ ਬੋਲੀ ਵਿਚ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲੇ ਵਕਤ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਹੁਲਾਸ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦਸ਼ੀਲ ਸੀ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਸਟੂਡੀਓ ਵਿਚਲੇ 15 ਮਿੰਟ ਬਹੁਤ ਥੋਹੜੇ ਸਨ ਅਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋਗੇ (ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਵਿਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਬਾਰੇ ਛਪੇ ਇਕ ਲੇਖ ਵਿਚ), ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਮੇਰੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਉਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਦੌੜਾਕ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ:

ਐਰਿਕ : ਜੈਸੀ, ਮਦਰਾਸ ਆਉਣ ਉਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਆਮ ਆਨੰਦ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਅਤੇ ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੈਸੀ : ਖੈਰ, ਐਰਿਕ, ਮਦਰਾਸ ਆ ਕੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਕਿਆਮ ਬੇਹੱਦ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਐਰਿਕ : ਕੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਵੀ ਭਾਰਤ ਆਵੋਗੇ?

ਜੈਸੀ : ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਖਿਆਲ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਨਿਕਟ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਤਾਂ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਥੇ 1956 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ

ਕਰਦ ਰਹੇ ਹਨ – ਉਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਉਂ ਕਦੀ ਕੋਈ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤੀ। ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਏਨੇਂ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਭਾਰਤ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਕੋਈ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗਾ : ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ 30 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਨ

ਐਰਿਕ : ਜੈਸੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਕੜੇ ਬੜੇ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 36 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 30 ਕਰੋੜ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਚਮੁਚ ਹੀ ਪਛੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜੈਸੀ : ਠੀਕ ਹੈ, ਐਰਿਕ, ਆਓ ਘੜੀ ਕੁ ਲਈ ਗੱਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਸੋਚੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਹਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਲਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੈਵੀਵ੍ਹੇਟ ਚੈਂਪੀਅਨ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਲੂਈ ਨੂੰ ਹੀ ਲਵੋ। ਜੋ ਲੂਈ ਅਲਬਾਮਾ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਦਾ ਜਮਪਲ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਉਸ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੌਕੀਆ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕੀਆ ਬਾਕਸਿੰਗ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹੈਵੀਵ੍ਹੇਟ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣ ਗਿਆ। ਤੁਸੀਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਲਵੋ – ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਿਆਣਪ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਅਜੇਹੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਬਣਾਈ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਛਤੀਰੀਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਝੁੱਗੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਸਕਕੇਗੀ, ਅਲਬਾਮਾ, ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਇਸਦਾ ਬਾਨੀ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਸੀ ਬੁੱਕਰ ਟੀ. ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਲੇ ਸਾਡੇ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ

ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਚੈਂਪੀਅਨ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਆਏ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਚੈਂਪੀਅਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਖਿਲਾੜੀ ਵਲੋਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ

ਐਰਿਕ : ਅੱਛਾ, ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਸੀ — ਕਿਸ ਉਮਰੇ?

ਜੈਸੀ : ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਸਾਂ, ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸੱਤਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਟੀਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਬੇਸ਼ਕ ਮੈਂ ਬੇਸਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਅਮਰੀਕੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦੌੜਦਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਸਾਂ। 13 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਵਜੋਂ ਮੇਰੀ ਲੰਬਾਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਚ ਨੇ ਸੱਤਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਟੀਮ ਚੁਣਨੀ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਉਤੇ ਵਕਤ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੈਂ ਸਚਮੁਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸਾਂ। ਇਹ ਖਿਲਾੜੀ ਵਜੋਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਸੀ।

ਐਰਿਕ : ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਮਿਲਣ ਲੱਗੀ?

ਜੈਸੀ : ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਥੇ ਨਹੀਂ — ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਉਗਾੜ-ਦੁਗਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਏਨਾਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਸਾਂ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਾਡੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉੱਨਤੀ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸਾਂ। ਇਹ ਕਰੜਾ ਨਿਯਮ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਸੰਸਾਰ ਮਿਆਰ

ਐਰਿਕ : ਅੱਛਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ, ਜੈਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਦੋਂ ਹੋਏ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਪਰਿੰਟਿੰਗ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਸੰਸਾਰ ਮਿਆਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕੇ ਸੋ?

ਜੈਸੀ : ਹਾਂ, ਇਹ 1933 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਾਂ। 1933 ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਮੇਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਕੌਮੀ Unischolastics ਵੀ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ 100 ਗਜ਼ ਅਤੇ 220 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ ਲਾਉਂਦਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਹੋਇਆ ਇੰਝ ਕਿ ਮੈਂ 100 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ 9.6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਜਿੱਤਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵਾਂ ਰੀਕਾਰਡ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ 220 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ 20.7 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਨਵਾਂ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿਚ ਹਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ — 24' 11.75'। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਿਹਾ।

ਐਰਿਕ : ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜੈਸੀ, ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ, ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਰੀਕਾਰਡ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਹਨ। 100 ਮੀਟਰ ਲਈ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਰੀਕਾਰਡ 10.6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 100 ਗਜ਼ ਵਾਸਤੇ 9.8 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, 220 ਗਜ਼ ਲਈ 21.8 ਸੈਕਿੰਟ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਈ 23 ਫੁੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਕਿੰਨੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜੈਸੀ : ਖੈਰ, ਆਓ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਕਾਰਡ, ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ, ਏਨੇਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਥੋਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਹਨ — ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਨ — ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਪਿੱਛੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਐਰਿਕ ਜਿਹੜੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ — ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਨਾਮਾ। ਤੂੰ 1948 ਵਿਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਤੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚਲਾ ਗਿਆ,

ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਰੀਕਾਰਡ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੂੰ ਰੋਡੇਜ਼ ਸਕਾਲਰ ਵਜੋਂ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬੜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਜੇਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰੋਡੇਜ਼ ਸਕਾਲਰ ਵਜੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗਰੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਫੀਲਡ ਵਿਚ ਓਨੇ ਹੀ ਮਹਾਨ ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਉਹ ਮੁੰਡੇ।

ਬਰਲਿਨ ਉਲੰਪਿਕਸ

ਐਰਿਕ : ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰੀਆ। ਸਚਮੁਚ ਇਹ ਬੜੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਭਰੇ ਲਫ਼ਜ਼ ਹਨ। ਜੈਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਕੀ ਉਹ ਖਿਲਾੜੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਿਖਰ ਸੀ?

ਜੈਸੀ : ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਢਲਦੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਗਿਆ। 1936 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਇਕ ਸਾਲ ਹੋਰ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹ ਸਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਏਨਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾਂ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ, ਖੈਰ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਬਾਰੇ – ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ – ਇਹ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਰ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੜੀਆਂ ਆਸਾਂ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਕਾਇਮ ਰਖੋਗੇ; ਅਤੇ ਅਜੇਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਰੁਝਾਣ ਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਗਤੀਰੋਧ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕ ਸਾਲ ਖਤਮ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਇਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਸ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਐਰਿਕ : ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਹੁਣ, ਬਰਲਿਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹਿਟਲਰ ਦੀ ਡਿਕਟੇਟਰਸ਼ਿਪ ਹੇਠ ਨਾਜ਼ੀ ਜਰਮਨੀ ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਰੰਗ-ਭੇਦ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਸੀ?

ਜੈਸੀ : ਖੈਰ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਰੰਗ-ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਸਦਾ

— ਆਖਰ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਥੇ ਸਾਂ। ਮੇਰੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਉਲੰਪਿਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ, ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਂ, ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਖਦਾ ਸਾਂ। ਦੇਖੋ ਨਾਂ, ਇਕ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਐਥਲੀਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਡ ਲਈ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਰਾਜਸੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀ, ਲੁਟਜ਼ ਲੌਂਗ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਨਫ਼ੀਸ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਫ਼ੌਜੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਫਿਰ ਉਸ ਵਲੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਖੱਤ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਮਗਰੋਂ ਜਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਉਹ ਰੋਮੇਲ ਦੀ ਫੌਜੀ ਟੁਕੜੀ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। 1951 ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਹਾਲੈਂਡਵੀਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪੁੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਫੁਟਕਲ ਲਿਖਤਾਂ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੀ ਕਾਪੀ ਦਿਖਾਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਜੜੀਆਂ ਉਹ ਚਿੱਠੀਆਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਦਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਹੁਣ, ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਦੋਸਤੀ ਪਾ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਲੰਮੀ ਛਾਲ

ਐਰਿਕ : ਮੈਂ ਉਸ ਝੁਣਝੁਣੀ ਛੇੜ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 26' 5.75" ਦੀ ਛਲਾਂਗ ਲਾਈ ਸੀ। ਪਰ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ 26' 8.25" ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਤਕ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਾ।

ਜੈਸੀ : ਹਾਂ, ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਜਿਹੜਾ ਪੁੱਜਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ 26' 5.5"। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੰਚ ਹੋਰ ਲੰਮੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਰਿਕ : ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅਜੇ ਤਕ ਕਾਇਮ ਹੈ।

ਜੈਸੀ : ਹਾਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਰੀਕਾਰਡ ਹੈ।

ਐਰਿਕ : ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਜੈਸੀ : ਐਰਿਕ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ – ਇਹ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਿਆਂ ਅਜੇ ਦਸ ਸਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਪੁੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਭਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਾਂਖਿਆ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਘੋਲਾਂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਭਾਰਤ ਇਸੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ 10 ਜਾਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੌਮ ਬਣ ਜਾਓਗੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਣੇ।

ਐਰਿਕ : ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰੀਆ, ਜੈਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਸੀਅਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌਰੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਣਨਗੇ।

ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨੇ ਇਸ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿਚ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਅਮਰੀਕੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਸੌਕਰ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੌੜਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਜਾਦੂਈ ਅਤੇ ਰਹੱਸਮਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਗੋਂ ਅੰਦਰੋ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਘੇਰੇ ਤੱਕ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੱਧਰ ਤਕ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੁੜੀਂਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਫਿਰ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ : **"... ਪਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਥੇ ਨਹੀਂ – ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਉਗਡ ਦੁਗੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਏਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਸਾਂ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।"**

ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਛਾਣੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਘੇਰੇ ਤੱਕ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ

ਪੁੱਜ ਸਕਣ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖਰਾਬੀ ਨਹੀਂ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਯੋਗਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮੰਤਵ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਰਾਂ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ਕ, ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦਾ ਇਕ ਪਰਾਜੈਕਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਡਲ ਲਗਭਗ 3000 ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖੇਡ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਚੀਨੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਆਧਾਰ ਬਣਤਰ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਚੀਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਮਾਤਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਚੀਨ ਵਾਂਗ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜੀ-ਆਰਥਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇਣਾ ਇਸ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਇਲਾਜ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਏ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਲਈ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਆਏ।

ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਬਦ। ਮੈਂ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਈ ਅਖਬਾਰ ਹਿੰਦੂ ਦਾ, ਅਤੇ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਵਿਆਖਿਆਮਈ ਚਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੀ. ਪਾਲਾਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਜਾਨ ਭਰਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਦਰਾਸ — ਐਰਿਕ ਪ੍ਰਭਾਕਰ

ਫਰਵਰੀ 1995



ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਥਲੀਟ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਰਿਹਾ

ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ

1

ਐਥਲੀਟ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਛਾਣ

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਡੈਲਫੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਉਥੇ ਅਪਾਲੋ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਵਿਚ ਅਜੀਬ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪੈਗੰਬਰੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਯੁੱਧ ਛੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਅਤੇ ਯੋਧਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੰਦਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਡਾਟ ਉੱਪਰ ਇਹ ਉਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – "ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਛਾਣ।"

ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਰਾਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਖੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਫ਼ੀ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਞ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ; ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇੰਞ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਧੜਕਣ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਬੌਂਦਲਾਹਟ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦਰਦ – ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥ ਰੱਖਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਟੁੱਟਦੀ ਟਾਹਣ ਸ਼ੇਰ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੂਝ, ਇਹ ਸੂਝ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਦਬਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂ-ਤਣਾਵਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਜਾਏਗਾ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਏਗੀ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰੀ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ।

ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣਾ ਆਦੇਸ਼ "ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਛਾਣ" ਅਜੇ ਵੀ ਢੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਤ ਬੈਠਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫ਼ੀ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਉਣ ਤੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਟੁੱਟ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਕਾਨੂੰਨ ਨਰਮੀ ਵਾਲੇ, ਮਿਹਰਬਾਨ ਅਤੇ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਭ-ਖਿੱਚ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਪ-ਗਤੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਜੂਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੈਂਕ ਘੁਟਾਲੇ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ, ਆਮਦਨ-ਕਰ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਇਕ ਵੰਗਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮਨ, ਤਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਉਤੇ ਦਮਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿਓ; ਇਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਬਣਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ ਤਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਮੂਲ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਵੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਐਥਲੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫ਼ਲਤਾ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦੀ ਜ਼ੰਜੀਰ ਵਾਂਗ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਫਰੇਮ ਕੀਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵਾਂਗ ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਟਕਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਐਲਬਮ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਦੋਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਸਤਿਕਾਰ, ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਉਤੇ ਆਉਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਸਫ਼ਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨੀ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੋਣੀ

ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਬਣ ਗਏ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੈਅ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਾਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਉਹ ਅਥਾਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣੋਗੇ।

ਜੇ ਪੈਸਾ, ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਗਏ, ਤਾਂ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰੀ ਗਈ ਸਮਝੋ, ਠੀਕ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਰਬੋਤਮਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਹਨ – ਸਰੀਰਕ ਛਬ, ਮਾਨਸਕ ਚੈਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ। ਲਗਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਦੁਨੀਅ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਵਿਚ ਸ਼ਿਖਰ ਉਤੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਸਚਮੁਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ। ਕਈ ਐਸੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਥਾਂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਐਸੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਪੈਸਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪੁਜੀਸ਼ਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਲੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਬਾਲਗ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਤੇ ਗੁਆ ਆਏ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਲੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬੁਧੀਮਾਨਾਂ ਨੇ ਛੁਟਿਆ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਅਰਥ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਡਿਸਮਿਸ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਸਨਅਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਲਾਂਭੇ ਧੱਕ ਦਿਤਾ ਹੈ। "ਵੱਡੇ ਹੋਵੋ", ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਬੱਚੇ ਨਾ ਬਣੋ।"

ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਾ ਕੇ ਮੁੱਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਚੰਗੇਰੀ ਖੁਰਾਕ, ਚੰਗੇਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਚੰਗੇਰੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਮਨੁੱਖਾ ਤੱਤ। ਇਸਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਾਜ਼ੂਆਂ ਉਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁਕੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਲੈਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹਸਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਪਿਰਿਟ, ਵਾਧੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਹੀ ਕਾਇਮ ਕਰੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਬਣਾਏਗੀ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀਆਂ ਅਸਲੀ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਚਨਾ ਹੀ ਅਜੇਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਸਿਰਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਜੱਵਲਤ ਹੋਵੇਗੀ,

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕ ਪਿੜ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਾ ਸਮਰਥਾ ਦੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਮੂਲ ਪਾਪ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ, ਅਧੂਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾ ਲਿਆ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਆਤਮਾ ਲਈ ਵੀ। ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਵਜ਼ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅਣਗਾਹੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਲੈ ਆਂਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਸੌ ਫ਼ੀਸਦੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿਤੇ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਇਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਧੁਰੋਂ ਮਿਲਿਆ ਧੰਦਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਹ ਯੋਧੇ ਹੋਣ ਦਾ ਧੰਦਾ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਪਿੜ ਦਿਤਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ, ਇਕ ਐਸਾ ਮਾਹੌਲ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਨ, ਜਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹ ਸਿਖਰਾਂ ਛੂਹੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਛੂਹੀਆਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਾਤੋਪਕ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਫ਼ੌਜ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਹਿੰਮਤ, ਆਪਣੀ ਫ਼ੌਜੀ ਟੁਕੜੀ ਨੂੰ ਮਾਨ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਬੈਰਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆ-ਚੱਕਰ ਦੇ ਸਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਰੇਡ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਉਗੜ-ਦੁਗੜੀ ਕ੍ਰਾਸ-ਕੰਟਰੀ ਦੌੜ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਇਕੋ ਚੱਕਰ ਵਾਲੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ 63 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਤ ਲਈ। ਉਸ ਪਹਿਲੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਖ ਸਕਦਾ। ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜੈਨਕਿਨਜ਼ ਮਿਲਿਆ, ਜਿਸਨੇ 1956 ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਏਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਜਿਵੇਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਲਿਆ। ਟੋਕੀਓ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਸਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕੈਰਡਿਫ਼ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਜਿੱਤਿਆ। ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ, ਇਕ ਚੌਥਾਈ



ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਇਨਵੀਟੇਸ਼ਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ

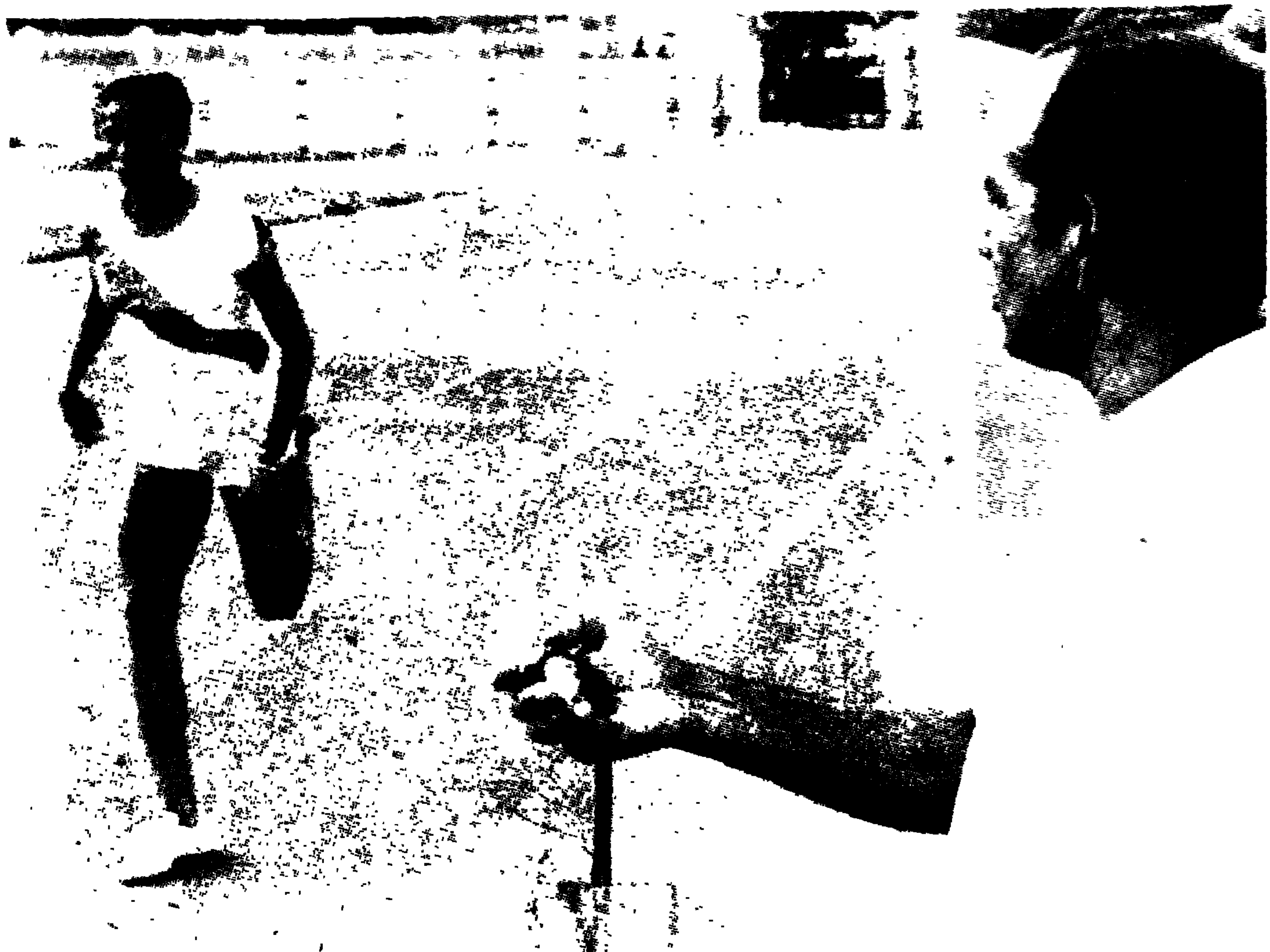
ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹੈਮਲਜ਼ ਟਰਾਫੀ ਦਿੱਤੀ। 1960 ਵਿਚ ਰੋਮ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 45.9 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ ਉਲੰਪਕ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤ ਏਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੌਥੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਆ ਸਕਿਆ। ਰੋਮ ਵਿਖੇ ਉਸਦਾ 45.73 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਭਾਰਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਆ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲੰਪਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵਾਲਾ ਦਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਉਲੰਪਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਅਤਿ ਤੀਖਣ ਜਜ਼ਬਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਜ਼ਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਣ ਦੇ ਤੀਖਣ ਜਜ਼ਬੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਪੀ.ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿਘ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਵਾਂਗ ਸਵੈ-ਨਿਰਮਤ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਕੇਰਲ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 1970ਵਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਨਫ਼ੀਸ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਫ਼ ਹਾਸਲ ਹੈ, ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਗੋਵਿੰਦ ਵਰਮਾ ਰਾਜਾ ਸ਼ਾਹੀ ਘਰਾਣੇ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸੀ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਵੇਂਦਰਮ ਵਿਚਲਾ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਚਿਤ ਤੌਰ ਉਤੇ, ਉਸਦੇ ਨਾਂ ਉਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਈਨੀ ਐਬਰਾਹਮ ਅਤੇ ਐਮ. ਡੀ. ਵਲਸੱਮਾ ਸਮੇਤ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਪਜ ਸੀ। ਦੌੜਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿੱਸ ਪਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਨਾਨੋਰ (ਕੱਨੂਰ) ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਅਤੇ ਖੜੋਤਿਆਂ ਦੌੜ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਉਸਨੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਪਰਿੰਟਸ ਜਿੱਤ ਲਈਆਂ ਸਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਕਨਾਨੋਰ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਨਾਮੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਇਸਨੇ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਉਸਤਾਦ-ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲੀ ਕਹਾਣੀ ਦਿੱਤੀ।

ਮੁਟਿਆਰ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਕੋਚ ਓ. ਐਮ. ਨਾਮਬਿਆਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਆ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਲਗਨ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ। ਹੁਣ ਵੀ ਜਦ ਕਿ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਖੇਡ-ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਵਿਆਹੀ ਵਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾਮਬਿਆਰ ਸਰ ਕਹਿ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ 1982 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਦੋ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ, ਉਹ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਗਈ, ਅਤੇ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਵਿਚ 1984 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਹ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਵਿੱਥ ਨਾਲ ਚੌਥੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਰਹੀ। ਉਸ ਵਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਵਕਤ - 55.42 ਸਕਿੰਟ- ਅਜੇ ਤਕ ਕੌਮੀ ਰੀਕਾਰਡ ਹੈ। ਅੱਗੇ



ਪੀ.ਟੀ. ਊਸ਼ਾ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਜਿੱਤਦੀ ਹੋਈ



ਪੀ.ਟੀ. ਊਸ਼ਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੇਂ। ਉਸਦੇ ਕੋਚ ਓ.ਐਮ. ਨਾਮਬਿਆਰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ

ਚੱਲ ਕੇ ਜਕਾਰਤਾ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਟਰੈਕਐਂਡ ਫੀਲਡ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਸੋਨੇ ਦੇ ਚਾਰ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਇਕ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤੀਆ, ਅਤੇ 1986 ਵਿਚ ਸਿਓਲ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਰੀਕਾਰਡ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ। ਉੱਚੀ ਪਠਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਲੀ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਅੱਡੀ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਘਟ ਗਿਆ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਸੁਨਹਿਰੀ ਕੁੜੀ" ਵਜੋਂ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਪਿਰਿਟ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸੂਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਇੰਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇਹੀ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਉਤੇ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵੱਲ ਰਵਾਇਤੀ ਪਹੁੰਚ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਕਾਫ਼ੀ ਯੋਗ ਐਥਲੀਟ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜੋਗੇ; ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੇਠਲੀ ਪਠਾਰ ਉਤੇ ਅਟਕ ਜਾਓਗੇ। ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਨਾ ਪੁਜ ਸਕਣ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਠਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤਕ ਲੈ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਡਿੱਗੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵਲ ਲੈ ਜਾਏਗੀ, ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਘਟਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਫਲ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਪਠਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਚਮੁਚ ਹੀ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਆਪਣੇ ਟੈਨਿਸ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਚੁਕੇ? ਉਹ ਜੂਨੀਅਰ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਵਿੰਬਲਡਨ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿੰਬਲਡਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ। ਸਿਖਰ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਉਤੇ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਜੂਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਚੰਭਾਜਨਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਗਤੀ ਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅੱਡੀ ਲਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ। ਅਗਲੇ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"1936 ਦੀਆਂ ਬਰਲਿਨ ਉਲੰਪਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀ ਕੌਣ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰ ਲਗਦਾ ਸੀ?" ਮੈਂ 1955 ਵਿਚ

ਮਦਰਾਸ ਵਿਖੇ ਉਸਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। "ਮੈਂ", ਉਸਨੇ ਬਿਨਾਂ ਘੜੀ-ਪਲ ਦੀ ਵੀ ਝਿਜਕ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। "ਬਰਲਿਨ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਹ ਸੀ, ਜੋ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।"

ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਮੈਂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦੀ ਫਾਰਮ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗਾ। ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ, ਪੁਲਾਂਗ ਭਰਨਾ, ਛਲਾਂਗ ਮਾਰਨਾ, ਫਿਰ ਕਿੱਕ, ਪਿਵਟ, ਥਰੋ, ਰੋਲ, ਡਿੱਪ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਉਸਤਾਦ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ ਵੇਲੇ ਸਿਖਰਲੀ ਪੌੜੀ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਲਿਖਦਾ ਹੀ ਨਾ। ਪਰ ਮੈਂ ਜਿਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਨਿਰਾ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ; ਇਹ ਸਮੁੱਚਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੌਸਮ ਉਤੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ; ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀਆਂ ਦੀ ਚਾਲ-ਢਾਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਘੜੀ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਓ, ਹੁਣ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਵਲ ਚਲੀਏ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਦਿੱਸਣ ਲਗ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਿਖਰ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ, ਸਭ ਕੁਝ ਟਿਚਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ, ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤੱਕ, ਤਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਹਨ

- **ਵਚਨਬੱਧਤਾ** : ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਸੇ ਨਾ ਧੱਕੇ ਜਾਓ, ਸਗੋਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਬੱਧ ਕਰੋ।
- **ਇਕਾਗਰਤਾ** : ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਜ ਉਤੇ, ਉਸ ਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਘੜੀ ਉਤੇ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ

ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- **ਵਿਸ਼ਰਾਮ** : ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਫ਼ਿਕਰ ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ, ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਫਿਰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਠਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਮਨ ਅਤੇ ਸਪਿਰਿਟ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਾਂਗਾ।

ਵਚਨਬੱਧਤਾ

ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਇਸ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੋ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਸੱਠਾਂ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਚੰਗੇ ਸੁਫਨੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤੰਬਾਰਮ[1], ਲਾਹੌਰ[2] ਜਾਂ ਆਕਸਫੋਰਡ ਵਿਖੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਜਿੱਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਾੜੇ ਸੁਫ਼ਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਪਤਾਹ-ਅੰਤ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਯੂਨੈਸਕੋ ਤੋਂ ਜਾ ਚੁਕਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਰਾਂ, ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਸੁਫ਼ਨਿਆਂ ਵਿਚ ਘਿਰਿਆ ਹੋਵਾਂ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੋਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਖੇਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਤ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਹ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ, ਡਾਟਕਰੀ, ਵਪਾਰ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਆਸ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਫੌਰੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, 'ਇਹ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਹ ਸਹੀ' ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਹਿਤਾਂ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਇਕ ਬੁੱਧੂ ਜਾਂ ਭੈੜਾ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਬੰਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਬੇਹੱਦ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਐਥਲੀਟ ਸਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਇਹ ਗੁਣ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈ। ਬਹੁਤਾ ਰੁਅਬ ਜਮਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਟੈਨਿਸ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਇਕ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਕ ਗੁਣਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਦਾ ਚਾਂਸ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ

1. ਮਦਰਾਸ ਦੇ ਬਾਹਰਵਾਰ, ਜਿਥੇ ਮਦਰਾਸ ਕ੍ਰਿਸਚਨ ਕਾਲਜ ਹੈ।
2. ਜਿੱਥੇ 1945 ਵਿਚ ਇੰਟਰ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਏ।

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਿਤਾ ਜੇਬ ਵਿਚ ਪਿਸਤੌਲ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਜਾਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮੂਲਵਾਦ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿਗਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ। ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਮੁੜ ਕਦੀ ਮੋੜਾ ਨਾ ਪਾਇਆ।

ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਦੂਜਾ ਦਬਾਅ ਉਸ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਏ ਜਾਣ ਦਾ, ਮਾੜੀ ਖਬਰ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਫਲਤਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਸਕੀਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਦਬਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੌੜਦੇ ਹੋ।

1948 ਵਿਚ ਬੰਬਈ ਤੋਂ ਲਿਵਰਪੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕ ਵਾਸਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਸੀਂ ਸੱਤ ਐਥਲੀਟ ਸਾਂ। ਉਦੋਂ ਇਹ ਸਫ਼ਰ 17 ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਸੀ। ਉਹ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ, ਉਪਰਲੇ ਡੈੱਕ ਉਤੇ ਚੱਕਰ ਉਤੇ ਚੱਕਰ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੱਕ ਚੱਕਰ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਅਵੱਲੇ ਜਿਹੇ ਦੁਹਰਾਅ ਨਾਲ ਉਹ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਫੜੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡੈੱਕ-ਕੁਰਸੀਆਂ ਉਤੇ ਬੈਠੇ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ। ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ। ਡੈੱਕ ਉਪਰਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਉਤੇ ਬਾਲਗ਼ ਲੋਕ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਜਿਨਸਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਿਨਸਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਪਰਿਚੈ-ਪੱਤਰਾਂ-ਮੁਖੀ ਸਮਾਜ ਜਿਹੜਾ ਖਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੀ ਡਿਗਰੀ ਉਸਦੀ ਭਰੋਸੇਯਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ, ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਚੋਣਵੇਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ-ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਇਸ ਕੋਕੂਨ ਦੀ ਥਾਹ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਪਰ ਉਸ ਉਪਰਲੇ ਡੈੱਕ ਉਤੇ ਇਕੱਲਾ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਇਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਲਾਟ ਨਾਲ ਬਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਐਡਰੀਕਲੀਨ ਵਹਿ ਰਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ, ਨਬਜ਼ ਦੌੜ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਸਲੀ ਘੋਲ ਪੰਜ ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲੰਪਕ ਵਿਚਲੀ ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਿੱਤਾਪ੍ਰਤਿ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਡੈੱਕ ਉਪਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੇਲੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕ ਦੇਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਸੰਦੇਹ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਾਲ ਸਗੋਂ ਡਰ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ- ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਇੱਛਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂ, ਕੱਲ੍ਹ ਉਤੇ ਜਾਂ ਪਰਸੋਂ ਉਤੇ ਪਾ ਦੇਵਾਂ। ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਕਰਾਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ

ਇਸ ਯਕੀਨ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਬਦਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਡੈੱਕ ਉਪਰਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਉਤੇ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਸੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਬਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੇਖੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚੈਲੰਜ ਏਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਮਾਨਸਿਕ ਚੈਲੰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨੀਂਦ ਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖਿਝੂੰ ਖਿਝੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਖਿਝ ਆ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਘਰ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਬਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਬੇਸ਼ਕ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਟਪਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵੱਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਐਥਲੀਟ ਬਣਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਜੀਦਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਗਰਤਾ

ਮੈਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਵਿਮਬਲਡਨ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਿਸ ਵਿਚ ਯੂਨੈਸਕੋ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਰੋਲੈਂਡ ਗੈਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਲਈ ਲੈਂ ਲੈਂਦਾ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਦੋ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਦੇ ਟੈਨਿਸ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ: ਬੋਰਗਜ਼, ਮੈਕਐਨਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਰਾਇ ਵਿਚ ਰੌਡ ਲੇਵਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਸੀ। ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਜੋ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸੀ, 'ਦੀ ਰੌਕਟ' ਉਹ ਟੈਨਿਸ ਵਿਚ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਗ ਸੀ ਕਿ ਰੌਡ ਲੇਵਰ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮਦਰਾਸ ਆਇਆ। ਉਸਨੇ ਸਾਡੇ ਯੁਵਕ ਟੈਨਿਸ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੇ ਕੁਝ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਸਨ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਤੇ ਨਸੀਹਤ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਖਾਤਰ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਕਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹੁਬਹੂ ਉਸਦੇ ਨਹੀਂ। "ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਪੈਂਦਾ

ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਗੇਂਦ ਦੇ। ਗੇਂਦ, ਤੇ ਬਸ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਲਵੋ। ਇਸਨੂੰ ਵਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਉਹਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵੱਲ ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਬੈਠੇ ਰੈਫਰੀ ਵੱਲ, ਲਾਈਨਮੈਨਾਂ ਵੱਲ ਭੀੜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਗੇਂਦ ਤੇ ਬਸ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਓ 'ਗੇਂਦ, ਗੇਂਦ, ਗੇਂਦ'।"

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਮਿਲਗੋਭਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚਲੇ ਫੌਰੀ ਕੰਮ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਨ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਹੈ, ਹਰ ਘੜੀ ਤੁਰ ਫਿਰ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਥਾਂ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮਨ ਉਪਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੇਤੰਨ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਧਰ ਉਧਰ ਨਾ ਜਾਏ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਭਾਵਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਨਾ ਜਾਏ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਐਡਰੀਕਲੀਨ ਅਕਸਰ ਗ਼ਲਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਥਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਐਡਰੀਕਲੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਮਿਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਅਰੰਭਲੇ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਆਏ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਜਾਏ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਵਿਸਫੋਟ ਆਏ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਲਈ, ਇਕ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲਈ, ਇਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਘੜੀ ਫਿਕਰ, ਇਕ ਘੜੀ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਜਾਣਾ, ਹਿਚਕਚਾਹਟ- ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਗਿਆ।

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮਨ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਘੜੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਉਤੇ ਮਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਤੇ ਅਵੰਡ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦੋ ਫਾਊਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰੀ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਰੈਕ ਸੂਟ ਲਾਹ ਕੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਤੇਰੀ ਆਖਰੀ ਛਲਾਂਗ ਹੈ, ਦੋਸਤ, ਮੇਰੀਆਂ ਹਾਰਦਿਕ ਸ਼ੁਭ ਇਛਾਵਾਂ।" ਇਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਸਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਯਤਨ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਲਾਂਗ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਥਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਇਹਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦੇਵਾਂਗਾ।"

ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਥਿੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਚੇਤ ਤੌਰ ਉਤੇ, ਲਗਭਗ ਹਾਈਪਨਾਟਿਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਮੁਢਲੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਪੜੁੱਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦੀ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਇਸ ਉਤੇ ਪੈਰ ਨਾ ਰਖ ਸਕੋ। ਫ਼ਾਊਲ ਛਲਾਂਗਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਈ ਗਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਟਕਦੀ ਰਹੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਿਆ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਫਾਊਲ ਕਰ ਗਏ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਲ ਕੇ ਛਲਾਂਗ ਲਾਈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਛਲਾਂਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹੇ। ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ-ਪਰਤਵੀਂ ਸੂਚਨਾ ਏਨੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਟੱਲ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਥਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀਂ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਜ਼ਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਕੁਝ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਸਕਾਉਂਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ, ਉਸਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਪਰਿਪੂਰਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਣਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਦੁਹਰਾ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਰਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਨੀਕ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਲਕ ਬਣਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਨਿੱਖੜ ਅਤੇ ਅਬਚਲ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਬਾਅ ਪੈ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਤੀਜੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਮੈਂ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਭਾਰੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨ੍ਹਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਕੱਲੀ ਤਕਨੀਕ ਨਹੀਂ ਸਭ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਨੇ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਥਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਉਸਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ੈਲੀ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਏਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਉਸਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲੱਭ ਲਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ

ਵਿਰੋਧੀ ਉਸਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾਂ ਕਰ ਸੱਕਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ, ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸਿਖਣ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਨੂੰ 'ਬਹੁ-ਸਿਖਲਾਈ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਫ਼ੀ ਲੁਕਵੇਂ ਅਰਥ ਵੀ ਹਨ। ਪਰ ਇਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਏਨੇਂ ਨਿਪੁੰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨ, ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਡਰੀਕਲੀਨ ਦਾ ਵਹਿਣ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਵੇਗੇ।

ਬੋਰਗ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਵਿਮਬਲਡਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਿਆ। ਉਹ ਏਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਗੇਂਦ ਦੇ ਨੈੱਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸੁਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਡਿੱਗੇਗਾ। ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਅਤਿ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਏਨੀਂ ਸੂਖਮ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਖੁਦਕਾਰ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਗੇਂਦ ਉਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਗੇਂਦਾ ਦੀ ਹਰ ਬੁਛਾੜ ਵੇਲੇ, ਹਰ ਗੇਮ ਵਿਚ, ਹਰ ਸੈੱਟ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਗੇਂਦ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਚ ਜਿਤਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂਦਾ। ਗੇਮ, ਸੈਟ ਅਤੇ ਮੈਚ ਦੇ ਜੇਤੂ ਅੰਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਸਕੋਂਡੀਨੈਵੀਅਨ ਬਰਫ਼ਾਨੀ ਤੋਦੇ ਵਰਗਾ ਠੰਡਾ ਸੁਭਾਅ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਕ ਹੋ ਕੇ ਵਿਮਬਲਡਨ ਦੇ ਘਾਹ ਉਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਪਹਿਲੀ ਮੁਸਕ੍ਰਾਹਟ ਆਉਣ ਦੇਂਦਾ- ਅਥਾਹ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਮੁਸਕ੍ਰਾਹਟ।

ਇਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲੰਮੇ ਤਿਆਰੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਾਧਾਰਣ ਜਿਹੀ ਹੈ- ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ। ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖੋ।

ਹੁਣ, ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਸੱਤਰ੍ਹ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਾਂ, ਅਜੇ ਵੀ ਮੈਂ ਸੀਮਿਤ ਜਿਹੇ ਪਰ, ਮੇਰੇ ਲਈ, ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਲੀਹਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਲੋਯੋਲਾ ਕਾਲਜ ਦੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਗਰਾਊਂਡ

ਵਿਚ, ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੱਠੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਦੌੜਦਾ ਹਾਂ, ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਪਰ ਨੂੰ ਕੁੱਦਣਾ ਥਕਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੀਹਵੀਂ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਚੀਕ ਉੱਠਦਾ ਹੈ- 'ਰੁਕ ਜਾ'। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤਗੜਿਆਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉਸ ਸ਼ਾਮ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪੱਧਰੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਬੈਂਚ ਉਤੇ ਲੇਟ ਕੇ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਚੰਗੇ ਵਡ-ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੇ ਬੜੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਸਦਾ ਹਰੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਛਾਂ ਹੇਠਾਂ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਬੈਂਚ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹਾਂ, ਅਸੁਖਾਵੇਂ-ਪਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਦੇ ਸਵਸਥ ਅਹਿਸਾਸ ਉਤੇ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਮੈਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰਣੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ। ਹੁਣ, ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਇਕਗਰ ਕਰਨ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰਨ ਖੇਲ-ਸਮੁੱਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ

ਬਹੁਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਕਰ ਉਸਨੂੰ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਕਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਦਿਨ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਬੇਬਸ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਲਗਭਗ ਤੰਤਵੀ ਖੰਡਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਦਿਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਉਹ ਜਿੰਨੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ!" "ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ?" "ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ।" ਉਸਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੇਲੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਉਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਐਸੀਆਂ, ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਦਾ ਖਿਆਲ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਖਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੂਰ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਇਕ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ, ਜੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੌਜੂਦ ਸੀ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਕ ਸਕਰਮਕ ਸੰਕਲਪ ਹੈ, ਅਕਰਮਕ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਚੋੜ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸੋਚਿਆ ਸਮਝਿਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕੀਤਿਆਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੰਨਾ ਸਖਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਐਡਰੀਕਲੀਨ ਓਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜੇਗੀ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੱਲ- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਦੇਣਾ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਵਕ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸੱਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੰਡੀ ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ, ਕਨਕਰੀਟ ਦੇ ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਵੱਟ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਗਦੇਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਝੁਕ ਸਕੋ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ, ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਜੁੱਟਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ। ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡੀ ਤਬੀਅਤ ਵਾਲਾ ਐਥਲੀਟ ਕਾਫ਼ੀ ਦਲੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਘੱਟ ਹੀ ਚਾਂਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਡੌਮੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ।

ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਉਤੇ, ਇਕ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾਵਾਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣਾ ਆਪ ਜਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਵਿਰੋਧ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਮੈਕਐਨਰੋ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਨਾਂ ਜਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਬੈਠੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ, ਲਾਈਨਮੈਨ ਦੀ, ਯੋਗਤਾ ਉਤੇ ਸੰਦੇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਗਾਹਲਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਗੈਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਨਿਸ-ਖਿਲਾੜੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਨਾਟਕੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਦੀ, ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਲਾਹ ਮਾਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੁੱਸੇ, ਮਾਯੂਸੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕ ਰਸਮ ਜਿਹੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਨਿਭਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੈਂਡਲ ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟੇ ਦਾ ਵਾਲ ਪੁੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਰੀਅਰ ਆਪਣੀ ਟੋਪੀ ਲਾਹ ਕੇ ਫਿਰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੈਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਐਥਲੀਟ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਾਤੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ

ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉੱਤੇ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਂਦਾ ਸਾਂ, ਜਦ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਲਟਕ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਫਰਕ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਤੰਬਾਰਮ ਵਿਚ, ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੜਾ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਲੱਗਾ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਘੁਮਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਢਿੱਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੌਣ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਲਵਾਉਂਦਾ। ਅਖੀਰ ਵ੍ਵਿਚ, ਤਾਂਕਿ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਮੈਂ ਜਿਸ ਨਾਚ ਨਾਲ ਇਸ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ। ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਉਸ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸੌਂ- ਗਿਆ, ਜਿਹੜੀ ਅਮਰੀਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 1936 ਵਿਚ ਬਰਲਿਨ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਤੱਥ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੜਾ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਾਲ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੂੰ ਇਹ ਦਾਅ ਮਾਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਾਇਆ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤੰਤਵੀ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਦੇਹ ਰੱਖਣ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਵੈਸੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਚੋਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਗੋਲੀ ਦੇ ਖੜਾਕ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟ ਕਿਉਂਕਿ ਸਚਮੁੱਚ ਉਹ ਮੇਰਾ ਆਦਰਸ਼ ਸੀ, ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਮਿਸਾਲ ਸੀ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਚ ਦੌੜਨ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਵਹਿ ਰਹੀ ਛਲਾਂਗ ਦਾ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹਵਾ ਇਕ ਤੈਰਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਉਸਦਾ ਭੇਦ ਸੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਅਤੇ ਬਿਰਤੀ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣਾ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਕਬਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਣ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੇ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਲੀਗ ਬੇਸਬਾਲ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅਜੇਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮਾਇਕ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਤੇ ਬਿਰਤੀ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਅਜੇਹੇ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਸਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਛਾਣੋ", ਜਿਵੇਂ ਡੋਲਫ਼ੀ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਯੂਨਾਨੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸੰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

2

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਕੀ ਸਪੋਰਟਸ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹਨ? ਕੀ ਸਪੋਰਟਸ ਭਾਰਤ ਲਈ, ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਇਸਦੇ ਆਧੁਨਿਕੀਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਕੀ ਸਪੋਰਟਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਮਾਜੀ-ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਾਂ-ਮਾਤਰ ਸੋਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਸਿਆ ਇਤਿਹਾਸ, ਅਰਥ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਰਵੇਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਨੂੰ 'ਆਧੁਨਿਕ' ਵਜੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੱਤ ਵਲੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਉਨਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਨਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਆਧੁਨਿਕ ਉਤਪਾਦਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ। ਕੀਨੀਆ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਵੋ: ਇਸਦੇ ਐਥਲੀਟ ਹੁਣ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਉਤੇ ਛਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ 800 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਤਕ ਉਲੰਪਕ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। 3000 ਮੀਟਰ ਵਿਚ, 3000 ਮੀਟਰ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਵਿਚ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਐਥਲੀਟ ਸੂਪਰ-ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਵਕਾਰ, ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮੈਟਿਕ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਨੀਆ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਐਥਲੀਟ ਕਬੀਲਾਈ ਨਾਇਕਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੌਮੀ ਨਾਇਕ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਬੀਲਾਈ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਭੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਵਕਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਾਰਕਿਕ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਪਰਚਾਰਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ

ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਪਰਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਇਨਾਮਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਮਾਤਰ ਵੰਨਗੀ ਦੀ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਆਰਥਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਮੰਡੀ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੂਨੇਸਕੋ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਰਸਾਲਾ ਕੋਰੀਅਰ ਪਿਛਲੇ 45 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ 33 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਰੇਲ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਵੀ ਨਾਗਾ ਪਾਏ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਆਪਣੇ ਦਸੰਬਰ 1992 ਦੇ ਅੰਕ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ:

> ਇਸ ਪੂਰੀ ਸਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਘੜਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ, ਪਿਛਲੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਨੇ ਸੰਸਾਰ-ਵਿਆਪੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੇ ਰਾਜਸੀ ਆਗੂਆਂ, ਖੋਜਕਾਰਾਂ, ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ, ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਰਾਜਸੀ ਰਣਨੀਤੀ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਘਟਕ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀ ਆਰਥਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਅਜੇਹੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਥੇ ਮੈਂ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਇਕ ਉਘੜਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਹੜਾ ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਜਨਤਕ ਅਪੀਲ ਕਾਰਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ।

ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਪਬਜ਼-ਸ਼ਰਾਬਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਆਇਰਿਸ਼ ਫਰਮ, ਗਿੱਨਸ, ਨੇ 1955 ਵਿਚ 'ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਰੀਕਾਰਡਜ਼' ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸਦੀਆਂ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਣ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇਹੀ ਪੁਸਤਕ ਬਣ ਗਈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰਤਾਨਵੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਚੁਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਬਣ ਗਈ। ਜਿਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਉਚ-ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਵਿਚ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀਹ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕਰੋੜ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿਕ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਮੂਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਲ਼ਤਨਤ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣ ਗਈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀਹ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿੱਨਸ ਰੀਕਾਰਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ *ਸੂਪਰਸਟੰਟਸ ਅਤੇ ਚਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ, ਚਕਾ-ਚੌਂਦ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਦੀ ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ*, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਬਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ: *ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ*

ਰੀਕਾਰਡਜ਼, ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਸਪੈਕਟੈਕੂਲਰਜ਼, ਅਤੇ ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਇਰੈਨੇਜ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਰੀਕਾਰਡਜ਼।

ਪਹਿਲੇ ਗਿੱਨਸ ਸਪੋਰਟਸ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੋਕਸਵੈਗਨ ਪੈਕਿੰਗ ਲਈ, ਫ਼ਲੈਗਪੋਲ ਸਿਟਿੰਗ ਲਈ ਪੈਕਸ਼ੂਟ, ਜੰਪਿੰਗ ਲਈ, ਮੁੱਛਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਰੀਕਾਰਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟ ਨੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰੀਵੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਸੰਕੇਤ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਆਮ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ 'ਰੀਕਾਰਡ' ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਸੂਲ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣ ਗਿਆ। ਹਰ ਰੀਕਾਰਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜੇਹੇ ਯੁਗ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਹਰ ਦੂਸਰੀ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰਗਰਮੀ, ਹਰ ਦੂਸਰੀ ਸੰਸਥਾ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੋਂਦ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਸੰਸ਼ਾ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਖੁਰਦਬੀਨ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰਾਂ, ਅਰਥ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਰਗਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲ ਉਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿਆਣੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸਜੀਵ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਚਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਰਖ-ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਅੜਿੱਚਣਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਏ ਹਰ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਲੰਪਕਸ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀਆਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਵਲੋਂ ਗੁੱਸੇ, ਮਾਯੂਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਭਰਮ ਨਵਿਰਤੀ ਦਾ ਜੋ ਅਕਸਰ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੈਂ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਅਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਆਲੋਚਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਪੋਰਟਸ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਖਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਰੋਣਾਂ ਰੋਈ ਜਾਣਾ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੌਮੀ ਗੁਣ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਬੇਦਿਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗਾ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਉਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਮੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਸਾਸੇ ਹਨ,

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਗਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਹੈ, ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਟੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਘਟਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਾਨੂੰਨਸਾਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ।

ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸਥਿਤੀ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਫੰਡ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਜਟ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਫੰਡ ਉਹ ਪੱਥਰ ਹਨ ਜਿਸ ਉਪਰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਉਸਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਪੰਜ-ਸਾਲਾਂ ਯੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਫੰਡ ਏਨੇ-ਘੱਟ ਸਨ ਕਿ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀਆਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। 1984-85 ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਈ ਛੇਵੀਂ ਪੰਜ-ਸਾਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ 13 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਰਖੇ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਰਸ ਅੱਜ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਜਟ ਵਿਚ ਰਖੇ ਗਏ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਿੱਧਾ ਵਿਕਾਸ ਪਰਾਜੈਕਟਾਂ ਉਤੇ ਲਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਸੁਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨਾ, ਕੌਮੀ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਸਕੀਮਾਂ, ਕੌਮੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮਾਂ, ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰੀਕ੍ਰਿਤ ਸਪੋਰਟਸ ਅੰਕੜੇ। ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਦਾ ਭਾਰੀ ਹਿੱਸਾ, ਅੱਟਲ ਤੌਰ ਉਤੇ, ਸਟਾਫ ਉਤੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸਹਿਵਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਬੱਜਟ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇਂਦਰੀ ਬੱਜਟ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਬੱਜਟਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੇਰਲ ਵਿਚਲੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਪਰਾਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਐਡਹਾਕ ਫੰਡ ਦੀ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1982 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵੇਲੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟਸ ਲਈ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਦੀ ਸੁਭਾਗ ਰਾਸ਼ੀ ਹੱਥ ਲਗ ਗਈ ਸੀ, ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਖੇਡ-ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਬਣਨ ਨਾਲ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੰਡ ਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਰਕਾਰ ਦਸੰਬਰ 1995 ਵਿਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟਸ ਆਧਾਰ ਬਣਤਰ ਉਤੇ ਲਗਭਗ 20 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੁੱਚੀ ਤਸਵੀਰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਦੁਖਾਂਤਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਕੁਥਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹਾਕੀ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਿਖਰਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਜੈਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਆ ਗਏ ਹਾਂ। 1976 ਦੀਆਂ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਉਲੰਪਕਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਕੀ ਐਸਟਰੋ ਟਰਫ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਉਤੇ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਹਾਲੈਂਡ ਕੋਲ

ਐਸਟਰੋ ਟਰਫ਼ ਦੀਆਂ 300 ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਜਰਮਨੀ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਇਸੇ ਨਿਸਬਤ ਵਿਚ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਬਣਾ ਸਕਿਆ ਹੈ! ਸਿੱਧਾ-ਸਾਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਗਰਾਊਂਡ ਉਤੇ 2-3 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹਾਕੀ ਦੇ ਖਿਲਾੜ੍ਹੀ ਅਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਘਾਹ ਦੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾ ਉਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ।

'ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਹੇਤਾ ਖੇਡ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਕੰਗਾਲੀ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵਿਹਾਅ ਚੁੱਕੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦੇ ਉਸੇ ਰੋਗ ਨੇ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਰਚੇ ਕੌਮੀ ਧਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ ਜੇ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣੇ ਰਹੇ ਜਿਸ ਉਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਹੱਲ ਉਸਾਰਨਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡ ਨਿਰੇ ਨਿਰਬਾਹ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਭਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰਸ਼ਾਹੀ ਹੱਥ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। **ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਲੱਭੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।**

ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਨਿਘਾਰ ਤਿੱਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਕੀ ਵਿਚ। 1982 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਤੇ 57 ਤਮਗ਼ਿਆਂ ਤੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ, ਵਿਚ 13 ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਵੀ ਸਨ, ਅਸੀਂ 1994 ਵਿਚ ਹੀਰੋਸ਼ਿਮਾ ਤੋਂ 22 ਤਮਗ਼ੇ ਲੈ ਕੇ ਆਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 4 ਸੋਨੇ ਦੇ ਸਨ।

ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ, 1928 ਤੋਂ 1956 ਤੱਕ ਹਾਕੀ ਵਿਚ ਛਾਏ ਰਹਿਣ ਅਤੇ 1900 ਦੀਆਂ ਪੈਰਿਸ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਕਲਕੱਤੇ ਦੇ ਇਕ ਐਂਗਲੋ-ਇੰਡੀਅਨ ਨਾਰਮਨ ਪਰਿਚਾਰਕ ਵਲੋਂ 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਬਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਦੋ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਮਗ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਤਮਗ਼ੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ। 1992 ਦੀਆਂ ਬਾਰਸੇਲੋਨਾ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਗਿਆ ਸਾਡਾ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਟੋਲਾ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 54 ਤਮਗੇ ਲੈ ਕੇ ਚੀਨ ਅਤੇ ਬਾਈ ਬਾਈ ਤਮਗ਼ੇ ਲੈ ਕੇ ਕੋਰੀਆ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਮੁੜੇ।

ਲੋਕ ਰਾਇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ: ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹਾਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਖੇਡ-ਸਮਾਚਾਰ ਵਾਲੇ ਸਫ਼ੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇਹਾ ਮਸਾਲਾ ਮੁਹਈਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ।

ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਲੀ ਟੋਟੇ ਉਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਜਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੌਜਵਾਨ, ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਗੋਲਫ਼ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਨੌਜਵਾਨ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਏਨੇਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਹੀਂ ਵੀ, ਨੈਟਿਸ ਦੇ ਖਿਲਾੜ੍ਹੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮਸਤ ਐਥਲੀਟ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ

ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ- ਇਹ ਸੂਚੀ ਹੋਰ ਵੀ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ- ਏਨੀਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਏਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਸਚਮੁੱਚ, ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਲੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਭਰੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਰਹੇ। ਇਹ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚਲਾ ਵਿਕਾਸ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਕਦਮ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਿਆ।

ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਆਗੂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ 'ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ" ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਾ। ਪਰ ਸਮਝ ਸੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਏਨੇਂ ਕੁ ਸਿਆਣੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝ ਸੱਕਣ ਕਿ ਇਹ ਬਿਆਨ ਆਪਣੀ ਖੱਲ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਵਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਰੋਹ ਭਰੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇੱਛਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲੇ ਜਿਹੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਮਿਲਦੀ ਰਾਇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। **ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜਤਨਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਜੋੜ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਬਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਘੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਫਲਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਬਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਓ, ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ

ਜਰਮਨ ਜਮਹੂਰੀ ਰੀਪਬਲਿਕ (ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ) ਦੀ ਹੁਣ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਜਰਮਨੀ ਨਾਲ ਫਿਰ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਕ ਕਰੋੜ 70 ਲੱਖ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਸੰਖੇਪ ਹੋਂਦ ਦੇ 45 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਐਥਲੈਟਿਕ ਵਰਤਾਰਾ ਚਕਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

1976 ਵਿਚ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਆਪਣੀ ਸਿਖਰ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜ ਗਿਆ। ਇਸਨੇ 40 ਸੋਨੇ ਦੇ, 25 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 25 ਕਾਂਸ਼ੀ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤੇ ਕੁੱਲ ਤਮਗ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਇਕ ਥਾਂ ਪਿੱਛੇ ਸੀ ਅੰਤ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲੋਂ ਇਕ ਥਾਂ ਅੱਗੇ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਵਡੇਰਾ ਅਤੇ

ਵਧੇਰੇ ਅਮੀਰ ਗੁਆਂਢੀ, ਪੱਛਮੀ ਜਰਮਨੀ, ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਮ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਉਤੇ ਲਾ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਚਣੀ ਸਟੀਰਾਇਡ ਭਰ ਦਿਤੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਉਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਣਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਕਿ ਇਹ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰਮੁਖ ਲਿਖਾਰੀ, ਭੂਰਾ ਗਿਲਬਰਟ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ *ਦ' ਮਿਰੇਕਲ ਮਸ਼ੀਨ* ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਵਕ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਵੀ, ਵਧੇਰੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿਰੋਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸੁਰ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਉਸਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਕਿ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਰਲਦਾ-ਮਿਲਦਾ ਸਚਮੁੱਚ ਦਾ ਜਨਤਾ-ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜਥੇਬੰਦੀ ਬਣਾਉਣ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈਂਦੀ ਜਰਮਨ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੈਧੀਨ ਹੈ।

ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਸਨੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ। ਉਸ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦੇ 287 ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚੋਂ 25 ਵਾਯੂ ਸੈਨਾ ਕੱਲਬ ਵਿਚੋਂ ਸਨ; 58 ਡਿਨਾਸੋ ਵਿਚੋਂ ਸਨ ਜੋ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਕਲੱਬ ਹੈ;20 ਲਾਈਪਜ਼ਿਗ ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਕਲਚਰ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚੋਂ ਸਨ, ਅਤੇ 21 ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਲੱਬ ਵਿਚੋਂ ਸਨ। ਕਸ਼ਤੀਗਨੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਬਰਲਿਨ ਗਰੀਈ-ਇਨ ਕਲੱਬ ਵਿਚੋਂ ਸੀ, ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਜੀ. ਐਸ. ਟੀ. ਵਿਚੋਂ, ਜੋ ਕਿ ਪੈਰਾ ਮਿਲਿਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਨਾਗੋ ਵਿਚੋਂ ਸਨ; ਜੂਡੋ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖਿਲਾੜੀ ਡਿਨਾਗੋ ਵਿਚੋਂ ਸਨ, ਕੈਨੋ ਟੀਮ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮੈਂਬਰ ਨਿਊਬ-ਰੈਨਡਨਬਰਗ ਦੀ ਕਲੱਬ ਵਿਚੋਂ ਸਨ; ਵਾਲੀਬਾਲ ਟੀਮ ਦੇ 12 ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੱਤ ਛਵੇਰਿਨ ਦੇ ਜ਼ਰਾਇਤੀ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕਲੱਬ ਵਿਚੋਂ ਸਨ; ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਾਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਹਾਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਕਾਰਖਾਨੇ ਤੋਂ ਸਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀ ਤਸਵੀਰ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵਖੋ-ਵਖਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪੁਲੀਸ, ਫੌਜ) ਵਪਾਰਕ ਅਤੇ ਸਨਅਤੀ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬਾਂ ਦੇ ਤਾਣੇਪੇਟੇ ਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਕਲੱਬਾਂ ਵਲੋਂ ਸੰਸਾਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚਲੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਢਾਂਚੇ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਠੋਸ ਨੀਂਹ ਕਾਰਣ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਨੁਕਤਾ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ: ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ

ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਚ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਵਿਦਿਆ ਲਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਪਿੱਛੋਂ ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵੰਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਖਰੀ ਨੁਕਤਾ: ਪੈਸੇ ਕੌਣ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ? ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਫੌਜ ਆਪਣੇ ਬੱਜਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਠੋਸ ਫੰਡ ਰਾਖਵੇਂ ਰਖਦੇ ਸਨ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬਾਂ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੰਡ ਖਰਚਦੇ ਸਨ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਉਤੇ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਕੌਮੀ ਬੱਜਟ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਨਅਤਾਂ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਮੁਖ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਡੀਅਮਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਭਾਰੀ ਰਕਮਾਂ ਦੇਂਦੀ ਸੀ; ਇਹ ਸਟੇਡੀਅਮ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚੀਨ

ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੱਜਰਾ ਵਰਤਾਰਾ ਚੀਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਭਰਨਾ ਹੈ। 1992 ਦੀਆਂ ਬਾਰਸੇਲੋਨਾ ਉਲੰਪਕ ਵਿਚ ਚੀਨ 16 ਸੋਨੇ ਦੇ, 22 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 16 ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਲੈ ਕੇ ਚੌਥੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਆਇਆ ਸੀ: ਸਿਰਫ਼ ਅਮਰੀਕਾ, ਰੂਸ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਨ। 1994 ਦੀਆਂ ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਚੀਨ ਨੇ 289 ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ 137 ਸੋਨੇ ਦੇ ਸਨ: ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦੂਜੇ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅੱਗੇ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ, ਜਿਹੜਾ ਸਿਰਫ਼ 22 ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤ ਸੱਕਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚਾਰ ਸੋਨੇ ਦੇ ਸਨ।

ਚੀਨ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਅਟੁੱਟ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਕਾਰਜਾਂ, ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਇਕਸਾਰ ਸਿਸਟਮ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਉਹਨਾਂ ਮਜ਼ਮੂਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਦਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਮੀ ਮਿਆਰ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕਰਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ, ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਸਵਾਸਥ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, 'ਜਿਆਨਮਾਈਕਾਓ' ਨੂੰ ਚੋਣਵੇਂ ਕੋਰਸਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੈਡਿਟ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਯੋਗਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਹ ਕਲੱਬਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਟਰੈਕ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਮੈਦਾਨ, ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਤਾਲਾਬ, ਜਿਮੇਨੇਜ਼ੀਅਮ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਣ ਵਿਚ ਕੋਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਕਰੜੇ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਚੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਪਚਾਰਕ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਲਾਟ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਕਾਇਦਾ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡ ਸਰਗਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ, ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਲਲ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ 3000 ਤੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸਕੂਲ ਹਨ ਅਤੇ 20 ਲੱਖ ਤੋਂ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 300 ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁੰਜੀਵਤ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਚੀਨ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਲੀ ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਕਈ ਸੰਸਾਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਖੁੰਬਾਂ ਵਾਂਗ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚੀਨ ਵਿਚ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੇਡੀਅਮ ਹਨ, 150 ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਨ ਅਤੇ 1500 ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਤਾਲਾਬ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਵ੍ਹੇਟ-ਲਿਫਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਲਈ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਬੀਜਿੰਗ ਵਿਚ ਹੀ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਨ। ਬੀਜਿੰਗ ਵਰਕਰਜ਼ ਸਟੇਡੀਅਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਟੇਡੀਅਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਧੁਨਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਸ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ. ਵੀ. ਰੀਲੇਅ, ਰੇਡੀਓ, ਫੈਕਸਿਮਿਲੀ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਸਮਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਹੂਲਤਾਂ। ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡਾ ਹਨ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਹਨ, ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਨ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਲਈ ਹਾਲ-ਕਮਰੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਲੰਪਕ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਆਊਟਡੋਰ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਤਾਲਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ

ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਹਾਲ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲਈ ਹਾਲ, ਹੋਸਟਲ ਅਤੇ ਚੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਚੀਨ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜੱਥੇਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਇਨਾ ਸਪੋਰਟਸ ਸਰਵਿਸ ਬੀਜਿੰਗ ਵਿਚ 1979 ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇ ਹੱਕ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਲਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅਤੇ ਬਦੇਸ਼ੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਦੇਸ਼ੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਗਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ।

ਜਦੋਂ 1978 ਵਿਚ ਮੈਂ ਯੂਨੈਸਕੋ ਦੇ ਕੰਮ ਚੀਨ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜੇ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ। 1966-76 ਦੇ ਦਸਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਵਿਦਿਅਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਘਨ ਪਿਆ ਸੀ। ਚੀਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੇ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿਚੋਂ ਅਜੇ ਨਿਕਲਿਆ ਹੀ ਸੀ; ਇਸ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟਿਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ! ਇਹ ਸਚਮੁੱਚ ਹੀ ਇਕ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ

ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੂਪਰ-ਪਾਵਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਵਾਂਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਨੂੰ ਮੈਂ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਸਮਝੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਅਰਥ ਰਖਦੇ ਉਘੜਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਸਾਡੀ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਆਰਥਕਤਾ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਬਕ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਿੰਬ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਵਿਚ ਇਨਕਲਾਬੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ। ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਸ਼ੌਕੀਆ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਬੁਰਜ, ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦੰਭੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਤਿਆਗ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿੱਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਗ਼ੈਰ-ਪੇਸ਼ਾਵਰ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਅਦਾਇਗੀ ਉਤੋਂ ਢੱਕਣ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਮਨੀ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪੈਸਿਆਂ

ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਕਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਛੂਹਣ ਲੱਗੀ। ਸੁਪਰ-ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਨਤਕ ਅਮਰੀਕੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਾਇਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਸ਼ਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਾਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮਦਨਾਂ ਲੋਕਪ੍ਰੀਯ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮਦਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਇਕਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਏਜੰਟਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨਵੀਂ ਨਸਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਤਾ ਕੋਲ ਉਸੇ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਤੀਖਣ ਬੁੱਧ ਨਾਲ ਵੇਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਮੀਰ ਖਪਤਕਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੁਪਰ-ਸਟਾਰ ਹੁਣ ਫਿਲਮੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਨਰਤਕੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਸਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਉਪਜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਿਆ। 1950 ਤੋਂ ਮਗਰਲੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਟੈਲੀਵੀਜਨ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਟੀ. ਵੀ. ਨੇ ਲਗਭਗ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕ ਸਮਰਥਨ ਵਿਚ ਇਨਕਲਾਬ ਲੈ ਆਂਦਾ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇ ਮੁਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਟੀਮ ਖਰੀਦਣ ਦੀ, ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਵੱਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੀਗਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇੰਟਰ-ਕਾਲਜੀਏਟ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। 1979 ਵਿਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ- ਦ' ਐਂਟਰਟੇਨਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੈਟਵਰਕ (ਈ ਐਸ ਪੀ ਐਨ) ਨੇ ਕੌਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਟੈਲੀਵੀਯਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, 625 ਟੀ. ਵੀ. ਕੇਬਲ ਸਿਸਟਮ ਲੀਜ਼ ਉਤੇ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਇਕ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਛੱਡਿਆ। ਇਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਆਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਾ ਮਿੱਟਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। 1984 ਵਿਚ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ। ਸਿਰਫ਼ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ 22.50 ਕਰੋੜ ਡਾਲਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਟੈਲੀਵੀਯਨ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬਣ ਗਈਆਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਦੇ ਤਾਣੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਆਈ। 1996 ਵਿਚ ਐਟਲਾਂਟਾ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ।

ਹੁਣ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਛੋਹ ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕ ਹੀ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਆਉਣ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਲੇ ਯੁਵਕ ਖਿਲਾੜੀ ਹੁਣ ਖੁਲ੍ਹਮ-ਖੁਲ੍ਹਾ ਇਕਬਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਕਈ ਯੁਵਕ ਕਰੋੜਪਤੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੁਪਰ-ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚੁੰਧਿਆਉਂਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਸੁਫ਼ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਢਾਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ-ਖਿਲਾੜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਟਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਖਿਲਾੜੀ ਨਿਕਲਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਛਾ ਗਈ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੱਕ, ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਆਖਰੀ ਡੰਡੇ ਤੱਕ ਪੌੜੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੁੰਡਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ੀਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਥੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੋਣਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਗੁਣਵਾਨ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਟੀਮ ('ਪ੍ਰੋ') ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਇਕ ਸਿਤਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ 1,00,000 ਡਾਲਰ ਸਾਲਾਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਐਥਲੀਟ ਕਾਲਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋ' ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਅਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਸ ਸਿਸ਼ਟਮ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਚਿਤ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਥਲੀਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਆਧੁਨਿਕ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ ਦੇ ਵਾਲਟਿੰਗ ਪੋਲ, ਬਣਾਵਟੀ ਟਰੈਕ, ਗੁੰਬਦਦਾਰ ਸਟੇਡੀਅਮ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਮਾਪ- ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮਿਲ ਕੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਸਵੇਂ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ 400 ਮੀਟਰ ਦੀ ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਦੇ ਮਹਾਨ ਖਿਲਾੜੀ ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਨੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਥਲੀਟ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ, ਮਾਹਰ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ- ਇਹੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਨੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਜਿਵੇਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਲੇ ਸਮਾਜੀ-ਆਰਥਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚੈਂਪੀਅਨ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। 'ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਆਪ ਕਰੋ' ਦਾ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਕਾਲਜੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦੇ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਪੋਰਟ ਵਜੋਂ ਟਰੈਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਰੋਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਸਦੀ ਉਸਾਰੀ

ਹੋਈ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਟਰੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਸਿਰਕੱਢ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸਿਰਕੱਢ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਥੋਂ ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਕੌਮੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਟੀਮ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਭਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਟੈਲੀਵੀਯਨ ਦੀ ਮੰਗ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵਫਾਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ਕ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਦੀ ਚਲਾ ਸਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਇਥੇ ਇਹ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੋਚ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਣ, ਜਿੱਤ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਏ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਤੇ। ਦਾਖਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਥੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਰਿਕਰੂਟਮੇਂਟ' (ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਕਾਲਜ ਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਵਜ਼ੀਫ਼ਿਆ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਚੈਂਮੀਅਨ ਐਥਲੀਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸਨੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ- ਘਟੋ ਘਟ ਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੱਤਝੜ ਵਿਚ ਧੁਰ ਹੇਠਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਧੁਰ ਉਪਰਲੇ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਤੱਕ ਕਰਾਸ-ਕੰਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ੀਡਰ ਸਿਸਟਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਇਨ-ਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਆਊਟ-ਡੋਰ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪੈਸੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਖਿਲਾੜੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਛਾ ਜਾਣ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ, ਯੂ. ਐਸ. ਏ.- ਪੈਨ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਧਿਰਾ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਰੂਸ ਦੀਆਂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਆਖਰ, ਉਲੰਪਕ।

ਚੈਂਪੀਅਨ ਅਮਰੀਕੀ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਅੰਤਮ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਹਾਲ ਆਫ਼ ਫੇਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਹਾਲ ਦੇ ਇਸ ਵੇਲੇ 155 ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਮਹਾਨ ਇਤਿਹਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਸੌਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ

ਤਿੰਨ ਸਿਰਕੱਢ ਸਫ਼ਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇਖਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਖੋ-ਵਖਰੇ ਸਮਾਜੀ-ਆਰਥਕ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿਚ ਜਟਿਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਪਹੁੰਚ, ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿਚ, ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਂਝੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਪੇਖਤਾ ਰਖਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਂਝੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨਫ਼ੀ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਚੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਬੇਸ਼ਕ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਲੇਬਸਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੀ। ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਲੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕੋਈ ਗੇਟ ਰਸੀਦਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਜਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲੋਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਪੋਰਟ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੈਚ, ਜਿਵੇਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਗਠਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੂਨ ਸਕੂਲ-ਮੇਓ ਕਾਲਜ ਦੋ ਧਿਰਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਮਦਰਾਸ ਕ੍ਰਿਸਚਨ ਕਾਲਜ ਹਾਈ ਸਕੂਲ- ਵੈਜ਼ਲੇ ਬੁਆਇਜ਼ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਸੇਂਟ ਸਟੀਫ਼ਨ ਕਾਲਜ- ਹਿੰਦੂ ਕਾਲਜ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਸਾਲਾਨਾ ਮਾਮਲੇ ਬਣ ਜਾਣ। ਇਹ ਫਿਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਆਰੰਭਕ ਆਧਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਕਸਫੋਰਡ-ਕੈਮਬਰਿਜ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੇ, ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਵਸਥ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਉਪਚਾਰਕ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਗੱਲ 1863 ਵਿਚ ਹੋਏ ਅਕਸਫੋਰਡ-ਕੈਮਬਰਿਜ ਦੋਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। 1949 ਦੇ ਅਕਸਫੋਰਡ ਕੈਮਬਰਿਜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਚ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਅਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਟੀਮ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ (ਕਪਤਾਨ), ਰੋਜਰ ਬੈਨਿਸਟਰ, ਨੇ ਲੰਡਨ ਦੇ ਡੌਰਚੈਸਟਰ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਦਾਅਵਤ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ 'ਬਲਿਊ' ਨਾਲ ਪੁਰਸਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਐਥਲੀਟ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਕ ਮੀਲ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਚਾਰ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ। ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ 'ਸਰ' ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਮਿਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਆਕਸਫੋਰਡ-ਕੈਮਬਰਿਜ ਦੀ ਮਿਲਵੀਂ ਟੀਮ ਉਦੋਂ ਹਾਰਵਰਡ-ਯੇਲ ਐਥਲੈਟਿਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤਸੱਲੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਧਿਰਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ। ਦੋਧਿਰਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਇਨਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਰੈਕ ਉਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਗੁਣ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਕੋਚ ਯਥਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 1942 ਤੋਂ 1948 ਤਕ, ਮੈਂ ਸਾਲ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦੌੜ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ—ਬਿਸ਼ਪ ਹਰਬਰ ਹਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਮਦਰਾਸ ਕ੍ਰਿਸਚਨ ਕਾਲਜ ਮੁਕਾਬਲੇ (ਇੰਟਰ-ਹਾਲ), ਮਦਰਾਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੁਕਾਬਲੇ (ਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਸਨ), ਮਦਰਾਸ ਸੂਬਾਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਕੁੱਲ-ਹਿੰਦ ਮੁਕਾਬਲੇ (ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ)। ਇਸ ਤੁੱਛ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਉਤੇ, ਮੈਂ ਸਾਹਮਣੇ ਸਫ਼ੇ ਉਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ 1995 ਦੀ ਇਨਡੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਚੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੋ-ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਐਥਲੀਟ ਇਕ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿਚ 15-20 ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ 'ਵੱਡੇ ਮੁਕਾਬਲੇ' ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਇਨਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਾਸ-ਕੰਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੁਖ ਆਊਟ-ਡੋਰ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 1995 ਦੇ ਇਨਡੋਰ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਵੰਬਰ 1994 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ ਸੀ।

ਇਥੇ ਜਿਹੜਾ ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਇਨਡੋਰ-ਟਰੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਪਾਰਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਰਲਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਚੱਕਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਟੈਨਿਸ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਟਾਟਿਆਂ, ਬਿਰਲਿਆਂ ਵਰਗੇ, ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਰੁਗੱਪਾ, ਟੀ. ਵੀ. ਐਸ. ਅਤੇ ਸਪਿਕ (SPIC) ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਜੇਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਯੂਨਿਟ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੌਲਾਦ,

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 1995 ਵਿਚ ਹੋਏ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਮੁੱਖ ਇਨਵੀਟੇਸ਼ਨਲਜ਼

(* ਮੋਬਿਲ ਗਰਾਂ ਪਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ)
(# ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਟੀ. ਐਫ. ਟੀ. ਵੀ. ਸਰਕਟ)

ਜਨਵਰੀ

6–7 .... ਕੇ. ਸੀ. ਗੈਸਕਾਟੂਨ, ਸੈਸਕ, *
6–8 .... ਡਾਰਟਮਥ ਆਰ, ਹੈਨੋਵਰ,
ਐਨ. ਐਚ.
7 .... ਡਾਇਮੰਡ, ਫੇਅਰਫੈਕਸ, ਵਾ.
12 .... ਗੇਟਰ ਰਾ, ਗੇਨਜ਼ਵੀਲ, ਫਲ
13 .... ਸਪੇਕਟੇਟਰ, ਹੈਮਿਲਟਨ ਔਂਟ *
15 .... ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਇਨਵ ਮਾਂਟਰੀਆਲ *
21 .... ਐਲ. ਐਸ. ਯੂ. ਓਪਨਰ, ਬੇਟਨ ਰੂਜ
.... ਨੇਵਾਡਾ I, ਰੇਨੋ, ਨੇ
22 .... ਫਲੋਰਿਡਾ ਇਨਵ, ਗੇਨਜ਼ਵੀਲ
27–28 .... ਯੂ. ਐਸ. ਏਅਰ, ਜਾਹਨਸਨ ਸਿਟੀ *
.... ਟੈਰੀਅਰ ਕਲਾਸਿਕ, ਬੋਸਟਨ
28 .... ਆਈਓਵਾ ਸਟੇਟ, ਏਮਜ਼ ਆਈਓਵਾ
.... ਨੇਵਾਡਾ II, ਰੇਨੋ
.... ਪਰਪਲ ਟਾਈਗਰ, ਬੇਟਨ ਰੂਜ
29 .... ਬੈਮਟ ਬੈਂਕ, ਗੇਨਜ਼ਵੀਲ

ਫਰਵਰੀ

3 .... ਮਿਲਰੋਜ਼ ਜੀ, ਨਿਊਯਾਰਕ *
4 .... ਮੇਓ ਇਨਵ, ਨਾਟਰ ਡਾਮ
.... ਨੇਵਾਡਾ III, ਰੇਨੋ
.... ਪੈਟਰੀਆਟ ਗੇਮਜ਼ ਫੇਅਰਫੈਕਸ
10 .... ਮੈਕਡਾਨਲਡਜ਼ I, ਮਾਸਕੋ ਇਡ
.... (ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਟੀ. ਐਫ. ਮਲਟੀ ਚੈਮਪਸ)
.... ਰੇਨੋ
10–11 .... ਆਈਓਵਾ ਸਟੇਟ ਇਨਵ, ਏਮਜ਼
.... ਹਸਕਰ ਇਨਵ, ਲਿੰਕਨ, ਨਬ
.... ਓਕਲਾਹੋਮਾ ਕਲਾਸਿਕ, ਓਕਲਾ ਸਿਟੀ
11 .... ਬੋਸਟਨ ਇਨਵ, ਬੋਸਟਨ
.... ਸਨਕਿਸਟ ਇਨਵ, ਐਲ. ਏ. *
12 .... ਜੀ. ਬੀ. ਟੀ. ਸੀ. ਇਨਕ, ਆਲਸਟਨ, ਮੈਸ
17 .... ਨ ਕੈਰੋਲਲਾਇਨ ਇਨਵ, ਚੇਪਲ ਹਿੱਲ
17–18 .... ਸਿਮਲਾਟ ਜੀ, ਪੋਕਾਟੈਲੋ, ਇਡ
18 .... ਮੈਕਡਾਨਲਡਜ਼ II, ਮਾਸਕੋ
18–19 .... ਮੇਸਨ ਇਨਵ, ਫੇਅਰਫੈਕਸ

25 .... ਅਲੈਕਸ ਵਿਲਸਨ, ਨਾਟਰ ਡਾਮ
.... ਮੋਬਿਲ । ਇਨਵ, ਫੇਅਰਫੈਕਸ *

ਮਾਰਚ

2 .... ਫਲਾ, ਲਾਸਟ ਚਾਂਸ, ਗੇਨਜ਼ਵੀਲ
3 .... ਆਈਓਵਾ ਸਟੇਟ ਕੁਆਲੀਫਾਇਰ, ਏਮਜ਼
.... ਐਲ. ਐਸ. ਯੂ. ਕੁਆਲੀਫਾਇਰ, ਬੇਟਨ ਰੂਜ
4 .... ਹਸਕਰ ਲਾਸਟ ਚਾਂਸ, ਲਿੰਕਨ
.... ਮੈਕਡਾਨਲਡਜ਼ III, ਮਾਸਕੋ

ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ

ਫਰਵਰੀ

11 .... ਕੈਲ/ਨੇਵਾਡਾ, ਰੇਨੋ
17–18 .... ਐਸ. ਡਬਲਿਊ. ਸੀ. ਐਫ. ਟੀ. ਵਰਥ, ਟੀ ਐਕਸ
18 .... ਮਾਊਨਟੇਨ ਪੈਸਿਫਿਕ, ਰੇਨੋ
18–19 .... ਬਿਗ ਈਸਟ, ਸਾਇਰਾਕਸ
.... ਮੈਟਰੋ, ਬਲੈਕਸਬਰਗ, ਵਾ
24–25 .... ਏ. ਸੀ. ਸੀ., ਗਰੀਨਬਰੋ, ਐਨ ਸੀ
.... ਬਿਗ 8, ਮਨਹਟਨ, ਕੇ ਐਸ.
.... ਬਿਗ 10 (ਐਮ), ਸ਼ੈਮਪੇਨ, II
.... ਬਿਗ 10 (ਡਬਲਯੂ), ਐਨ ਅਰਬਰ, ਮਿ
.... ਮੋ ਵੈਲੀ, ਨਾਰਮਲ, II
.... ਨਿਊ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਬੋਸਟਨ
.... ਓਹਾਈਓ ਵੈਲੀ, ਮਰਫੀਜ਼ਬਰੋ, ਟੀ ਐਨ
.... ਡਬਲਯੂ ਏ. ਸੀ. ਕਲਰੈਡੋ ਸਪਰਿੰਗਜ਼
25–26 .... ਹੈਪਸ ਇਥਾਕਾ, ਐਨ ਵਾਈ
.... ਸਨ ਬੈਲਟ, ਜੋਨਜ਼ਬਰੋ, ਅਰ

ਮਾਰਚ

.... 3–4 ਬਿਗ ਸਕਾਈ, ਮਾਸਕੋ

ਨੈਸ਼ਨਲਜ਼

ਫਰਵਰੀ

23–24 .... ਐਨ ਏ. ਆਈ. ਏ. ਕਾਨਸਜ਼ ਸਿਟੀ

ਮਾਰਚ

2–4 .... ਜੇ. ਯੂ. ਸੀ. ਓ., ਮਨਹਟਨ, ਕਸ
3–4 .... ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਟੀ. ਐਫ/ਮੋਬਿਲ, ਐਟਲਾਂਟਾ
10–11 .... ਐਨ. ਸੀ. ਏ. ਏ. ਆਈ. 7 II ਇੰਡੀਅਨਪੋਲੀਸ
.... ਐਨ. ਸੀ. ਏ. ਏ. III ਅਡਾ, ਓਹਾਈਓ
11–12 .... ਨੈ. ਸਕ; ਸਾਇਰਾਕਸ

ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਅਤੇ ਕੋਇਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ, ਕਸਟਮਜ਼, ਡਾਕ ਅਤੇ ਤਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਧਿਰੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਲ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਿਖਰ ਕੁੱਲ-ਹਿੰਦ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਥਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਇਕ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਯੋਗ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਐਮੇਚੇਅਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਟਰੈਕ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਕਰਿਕਟ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਨਾਲ ਇਕੋ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਰਖਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥਾਂ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਟੀ. ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ: **ਵਧੇਰੇ ਮੁਕਾਬਲਾ।**

ਮੁਢਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਊਕ ਆਫ਼ ਵੈਲਿੰਗਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: "ਵਾਟਰਲੂ ਦੀ ਜੰਗ ਈਟਨ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।" ਖੇਡਾਂ ਆਚਰਣ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿਉ-ਖਿਚੜੀ ਹੋਈ ਖੁਸ਼, ਸਵਸਥ ਕਿਰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਕਤ ਹੋਈ ਆਰਥਕਤਾ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹੀਵੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਪੋਰਟ ਜਮਹੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਦੇ ਰਾਜ ਦੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਿਆਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੁਰ ਉਪਰਲੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਣਮਿੱਥੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਤੱਕ ਨੂੰ ਇਕੋ ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਇਕਮੁਠਤਾ ਵਿਚ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਸਪੋਰਟ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਚਾਰਲੀ ਮਰਫ਼ੀ ਦੀ ਅਕਸਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਈਕਲ ਦੌੜ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ 10 ਜੂਨ 1899 ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 60 ਮੀਲ ਫ਼ੀ ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਿਖਾਈ। ਸੇਫਟੀ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮੁਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਾਢ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਸਨੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਿਬਾਸ ਉਤੇ, ਜਿਨਸੀ ਇਖ਼ਲਾਕ ਉਤੇ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ। ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਹੋਂਦ

ਵਿਚ ਆਇਆ। ਇਕ ਮੀਲ ਥ੍ਰੀ ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਦੌਰ ਦਾ ਇੱਛਤ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਦੇ ਪਿੜ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਅਗਵਾਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਐਮੇਚੇਅਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫੇਡਰੇਸ਼ਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਲੰਪਕ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਚਿਤ ਕੰਮ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਸਿਆਣੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਗੂ ਐਥਲਿਟਕਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਖਰਚੇ ਉਤੇ ਟੈਕਸ ਮੁਆਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ, ਉਪਜ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਲਾਗਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਚਮੁਚ ਉਡਾਣ ਭਰਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਫੰਡ ਦੇਣ ਦੇ ਇਕੋ ਇਕ ਸੋਮੇ, ਸਰਕਾਰ ਉਤੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਜਿਸਦੀਆਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਹੈ, ਬੀਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਾਂਗ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਸਪਾਂਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਬੇਸ਼ਕ, ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਸਦਾ ਹੀ ਲੋੜ ਰਹੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਦੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ) ਅਤੇ ਕੇਰਲ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਡੇ ਵਡੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਹੀ ਬਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕਈ ਨਹਿਰੂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਖ ਕੰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫ਼ਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੇਰਾ ਦੂਜਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ: **ਫੰਡਾਂ ਦਾ ਵਡੇਰਾ ਹਿੱਸਾ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਲੋਂ ਆਏ।**

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਤਮ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਲਿਆਈਏ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ: ਕੋਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਵੀ ਕਲਿਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਥਲੀ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਖੱਪੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਘਟੋ ਘਟ ਕੋਚ ਦੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ। ਪਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੱਖਿਆਂ ਕਰੀ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਵਧੇਰੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਬੁਧੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਲੇ ***ਟਰੈਕ ਟੈਕਨੀਕਸ*** ਦੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਿਮਾਹੀ ਰਸਾਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਬਾਰੇ ਵੀਡਿਓ ਕੈਸਟਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਾਏ ਉਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਥੇ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਐਮੇਚੇਅਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਜ਼ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਤੀਜਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ: **ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇਹ ਖੱਪਾ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੱਛੜਿਆ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੂਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਰਬਪੱਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ, ਜਿਹੜਾ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੰਡ ਖਰਚੇ ਜਾਣ, ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁਣੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਏਗਾ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

3

ਤਕਨੀਕਾਂ, ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀ ਦੇਵਤੇ ਜ਼ੀਉਸ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿਚ ਅਲਤੀਸ ਦੇ ਸੇਕਰਡ ਗਰੋਵ ਵਿਚ ਸੰਨ 776 ਪੂਰਵ ਈਸਵੀ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਦੌੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ- 200 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ। ਅਗਲੀਆਂ 12 ਉਲੰਪਕਸ ਲਈ ਇਹ ਸਪਰਿੰਟ ਇਕੋ ਇਕ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਉਲੰਪਕ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਪਿਛੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਚੌਧਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਦਰ੍ਹਵੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ। ਪਰ ਟਰੈਕ-ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਪੁਰਾਤਨ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵੀਹ ਦੀਆਂ ਵੀਹ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਿਵਾਇ ਖੇਡ-ਦਸ਼ਕ (ਡੈਕਥਲੋਨ) ਦੇ ਅਤੇ 20 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 20 ਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ- ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਰਾਂ ਨੂੰ, 800 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 1500 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਇਥੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਰਨਣ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ, ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਕਰੜੇ ਨਿਯਮ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੱਥ-ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਤਿ ਆਮ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਤਨਾਸਬ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜਦ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ

ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਕਨੀਕਾਂ ਉਤੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਉਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਉਨੱਤ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਲੇ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਵਲੋਂ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ: ਦਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕਿੰਟ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਪਰਿੰਟਰਾਂ, ਚਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤਿ ਮੀਲ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਛੇ ਮੀਟਰ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਦੀ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਚੌਖਟਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲਾਂ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਾਇਦ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੀਜ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਏਨੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਉਡਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੀਜ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਚੈਂਪੀਅਨ ਵਾਲਾ ਮਾਨ ਆਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਨਾ ਦੇਖੋ; ਵੰਗਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਉੱਚਾ ਉਠੋ ਅਤੇ ਮਨੁਖਾ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।

ਹਰ ਦੌੜ ਹੇਠ, ਜਾਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਹੇਠ, ਤਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਗ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ। ਹਰ ਇਕ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ ਰੱਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਕਤਾਂ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਖ ਵਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਭਾਗ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਉਸ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸੂਤ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲੰਮੀਂ ਛਲਾਂਗ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਦੌੜ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਹੋਏ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਤੇ ਹੋਣ, ਪੜੁੱਲ ਉਪਰ ਪੈਰ ਥਪਕਣਾ, ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੈਰਣ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਉਡਾਣ ਭਰਨਾ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਜਾ ਟਿਕਣਾ। ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਟੈਕਨੀਕਲ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੰਤੁਲਤ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆਏ ਜਾਏ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਹਰ ਦੌੜ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਮੈਂ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇਵਾਂਗਾ, ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੌੜਨਾ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਖੇਡ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਆਦਿ ਦੇ। ਪਰ ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਹਿਸਤਾ ਦੌੜਨਾ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਦਮ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵੀਡਨ ਦਾ ਫਾਰਟਲੈਕ ਨਾਂ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਢੰਗ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਧਰੇ ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਉਚੀ ਨੀਵੀਂ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਰੀਰਕ ਥਕੇਵੇਂ ਵਲੋਂ ਲਾਂਭੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਏ।

ਅਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਾਰਟਲੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਂ ਉਤੇ ਹੌਲਮਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਆਕਾਸ਼ ਹੇਠ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥਕਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤਿਆਂ ਐਥਲੀਟ 50-100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਮੁੜ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਧੀਮੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਪਿਛੋਂ ਐਥਲੀਟ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੀਹ ਤੀਹ ਮੀਟਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਲਾਉਂਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਤੀਹ ਤੀਹ ਮੀਟਰ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁੜ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ, ਹੌਲਮਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫਾਰਟਲੈਕ ਦੌੜ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਇਕਦਮ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਕਾਲਪਣਿਕ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਣਾ, ਵੰਗਾਰ ਨੂੰ ਟਾਲ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਫਾਰਟਲੈਕ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵੰਨਗੀ ਲੀਡਿਆਰਡ ਫਾਰਟਲੈਕ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜਾਕ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਦੌੜ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਿਆਂ ਇਕਸਾਰ 45 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਨਹੀਂ ਦੌੜ ਸਕਦਾ। ਲੀਡਿਆਰਡ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਸ ਮਿੰਟ ਫੀ ਮੀਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੀਡਿਆਰਡ ਕਰਦਿਆਂ ਗਲ ਵਿਚ ਘੜੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਆਪ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ।) ਫਿਰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਾਰਟਲੈਕ ਸ਼ਬਦ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦਿਆਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲਮਰ ਅਤੇ ਲੀਡਿਆਰਡ ਹੀ ਕਹਾਂਗਾ। ਪਰ ਫਾਰਟਲੈਕ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ 'ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਖੇਡ' ਨੂੰ ਅੱਖੋ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਪੱਧਰੇ ਮਿਆਰੀ ਟਰੈਕ ਉਤੇ 'ਅਭਿਆਸ' ਨਾਲ, ਜਿਸਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਦੀ ਹਾਂ ਇਸਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਨਿਖੇੜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਦੀ 'ਖੇਡ' ਸਾਡੇ ਢੰਗ ਦੇ 'ਕੰਮ' ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੁਗਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੌਖੇਰੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਾਰਟਲੈਕ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਬੋਝਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਜੇਹੀ ਮਾਨਣਯੋਗ ਖੇਡ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਧਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ।

ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੌੜਨ, ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਆਦਿ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ 50-ਵਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਖਰੀ ਵਖਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਲਾ ਆਦਿ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਧਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੇ ਵਜ਼ਨਾਂ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ 50 ਫੀਸਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ) ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ

ਲੱਤਾਂ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸੈਟਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਛੇ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਅ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਹਰ ਸੈਟ ਵਿਚ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਕਫਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ, ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਯੋਗ ਭਾਰ ਦਾ 25-30 ਫੀਸਦੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ, ਡੰਬਲ, ਰੇਤ-ਥੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਕਟਾਂ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਜ਼ਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਹ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਵੀ ਰਖੇ ਜਾਣ। ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਰਫ਼ ਪੱਥ-ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਅੰਤਮ ਟੀਚਾ ਫੀਲਡ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੌੜ ਅਤੇ ਫਾਸਲੇ ਵਿਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਨਹੀਂ।

ਇਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਖੇਡ ਵੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਖਾਤਰ ਹੀ ਸਹੀ। ਲੰਮੀਂ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਪਰਿੰਟ ਆਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇਹੇ ਮਹਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਲ ਲੇਵਿਸ। ਉੱਚੀ ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਵੀ ਸਪਰਿੰਟ ਇਕ ਚੰਗੀ ਦੂਜੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਮਗਰੋਂ ਹੈਰੀਸਨ ਡਿਲਰਡ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਉੱਚੀ ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਠੇਡਾ ਖਾ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਕੁਆਲੀਫ਼ਾਈ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਪਰ 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਓਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਉਹ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਜਿੱਤ ਗਿਆ। ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੀ ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਹਾਨ ਖਿਲਾੜੀ ਬਾਬ ਰਿਚਰਡ ਸੰਸਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਖੇਡ-ਦਸ਼ਕ ਦਾ ਐਥਲੀਟ ਵੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਖੇਡ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਮਹਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਦੂਜੈਲੀਆ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਖ ਖੇਡ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਇਗੀ, ਅਤੇ ਅਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰੇਗੀ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਜ਼ਾਤੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਲਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਅਗੇਤੇ ਨਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਕ ਮਾਸਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਉਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਤੋਂ ਮੈਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦਾ ਮਿਥਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਇਕ ਪਲਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨਾਜ਼ਕ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਏਨੇਂ ਕੁ ਲੱਚਕਦਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਖ ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਚਨਚੇਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੱਟ-ਫੇਟ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਦਬਾਅ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ, ਜਾਂ ਮਰਨੇ-ਪਰਨੇ ਵਰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਿ।

ਮੇਰਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਥਕੇਵੇਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਸਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਜੋ ਲੁੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅਜੇਹਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਮਾਲਕ/ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਵਲੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ: ਅਰਥਾਤ, ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਵਕਤ, ਸਫ਼ਰ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਭਾਵ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵਸਥ ਅਤੇ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਏ। ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਕਸਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਏ। ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੋਰਸ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਇਗਾ। ਅਤੇ ਅੰਤਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ, ਜੋ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਤੀਬਰ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਚੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਗ ਲਵੇਗਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸ਼ਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਇਹ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ, ਜਿਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ, ਪੱਛਮੀ ਯੂਰਪ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਯੂਰਪ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਕੋਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਉਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੀਬਰਤਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਜਿਹੜੀ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਦਿਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੁਣੀ ਖੇਡ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦਿਆਂ ਸਾਦਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ **ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।** ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੁੱਚ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਖੇਡ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਜਿਹੜੇ ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਕੋਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ, ਭਾਵ, ਸਾਡੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੈਲੰਡਰ, ਅਨੁਸਾਰ ਦਸੰਬਰ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਘਟਾ ਦਿਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦਿਨ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਧੀਮੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ-ਦਿਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਫਾਈਨਲਜ਼ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਸਾਦਾ ਜਿਹੇ ਤੱਥ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਐਸੀ ਉਕਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਗਰੋਂ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਗੇਤੇ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਸਚਮੁਚ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਕਲਪਣਾ ਕਰਕੇ ਚੱਲਿਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਖੁਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਏ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਉਲ੍ਹੀਕਦਿਆਂ, ਸਖਤ-ਸੌਖੇ ਪੈਟਰਨ ਉਤੇ ਚੱਲੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੌੜਾਂ ਲਈ। ਕੁਝ ਐਥਲੀਟ ਏਨੇਂ ਤਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸੌਖੇ ਦਿਨ ਲਈ ਦੋ ਦਿਨ ਸਖਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿੱਤੋਂ ਬਹੁਤੇ

ਕੰਮ ਦਾ ਸਿੱਟਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਇਕਦਮ ਥੱਲੇ ਚਲੀ ਜਾਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਇੰਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਪੁੱਠਾ ਗੇੜਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੇਧ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ੳ ਤੋਂ ਅ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਰਾਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਦਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਚ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਐਥਲੀਟ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਚਮੁਚ ਏਨੇਂ ਪਰੌਢ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵੀਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਟੱਪ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੋ ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤਕਨੀਕ, ਇਕੋ ਇਕ ਕਰਾਮਾਤੀ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ, ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋਹੜਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੰਦੇਹ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ ਨੌਜਾਵਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਯੂ-ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ, ਮੈਕਨੀਕਲ ਸੁਯੋਗਤਾ, ਨਾਭ-ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ, ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਅਲੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਤਰੱਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਉਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮਦਰਾਸ ਤੋਂ ਆਏ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਸਿਰੀਕਾਂਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਵਾਂਗ ਲਗਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਮਸਖਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਖਤ ਤੋਂ ਉਤਰ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਸ਼ਾਹੀ ਫੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯਕੀਨੋਂ ਬਾਹਰੀਆਂ ਅਸੰਭਵ 'ਡਰਾਈਵਜ਼' ਪੂਰਨ ਪੈਰਾਬੋਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਾਊਂਡਰੀ ਦੀ ਵਾੜ ਤੱਕ ਜਾ ਸੁੱਟਣਗੀਆਂ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਬੱਲੇਬਾਜ਼, ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਲਿਟਲ ਮਾਸਟਰ' ਜਿਸਦਾ ਨਾਂ *ਗਿੱਨਸ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਰੀਕਾਰਡਜ਼* ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਗਾਵਸਕਰ, ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ? ਫਿਰ ਉਹ ਗਾਵਸਕਰ ਦਾ ਰੋਲ ਤਾਂ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਗਾਵਸਕਰ ਬਣ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ। ਉਸਨੇ ਸਿਰੀਕਾਂਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣ ਸਕਣਾ ਅਤੇ

ਯਕੀਨਨ, ਭਾਰਤੀ ਟੈਸਟ ਟੀਮ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਣਾ।

ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਲੰਪਕ ਐਥਲੀਟ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਚਕਿਤ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਨਕਲੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਸਿੱਖੇ ਜਾ ਸੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੱਟੜ ਅਸੂਲਾਂ ਵਾਲੀ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਨੂੰ ਹੀ ਲਵੋ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਕੈਂਚੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਾ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ 'ਪੱਛਮੀ ਰੋਲ', ਸਟਰੋਡਲ ਜਾਂ 'ਬੈਲੀ ਰੋਲ' ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵਾਲੇਰੀ ਬਰੂਮਲ ਨੇ ਪਰਚੱਲਤ ਕੀਤਾ ਜਿਹੜਾ ਦਸ ਸਾਲ ਤੱਕ ਇਸ ਖੇਡ ਉਤੇ ਛਾਇਆ ਰਿਹਾ; ਅਤੇ ਫਿਰ 'ਫੌਸਬਰੀ ਫਲੌਪ' ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਕੈਂਚੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਲ ਮੁੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਬਾਰ ਦੇ ਉਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਲੇਟਵੀਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਤਵਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਦਿਨ ਬਾਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ 'ਟੁੱਭੀ' ਮਾਰੀ ਜਾਏਗੀ ਜੇ ਅੱਗੇ ਉਤਰਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ। ***ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਕੋ ਇਕ ਤਕਨੀਕ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਸਭ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ।*** ਪਹਿਨਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣਾ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਅਤੇ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਸਾਨ ਉਤੇ ਚੜਾਓ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵੀ ਦਾਅ-ਪੇਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕ ਉਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਟਰੰਡ ਰਸਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: "ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਕ ਮਾਰੂ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹਾਂ।" ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਆ ਵੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਕੋਚ ਰਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਦੋਸਤ ਰਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਟੈਨਿਸ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਚਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਸਬਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਟੋਟੇ ਦੇਖੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਆਪਣੀ ਅੱਖੀਂ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖੋ। ਸੁਧਾਈਆਂ ਉਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਮਨਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਪੁੱਜੇ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਉਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਵੇ।

ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਕੋਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਅਕੇਵਾਂ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੀ ਹਨ। ਮੈਂ 1942 ਤੋਂ 1948 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ) 100 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਵਾਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰ ਹਾਰਿਆ ਸਾਂ। ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਤਿੰਨਾਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਨਾ ਇਕੋ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਪਰਿਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਮੈਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਟਰੇਨਿੰਗ, ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਨੀਰਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸਾਂ। ਉਸ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਸਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਖ ਫ਼ਿਕਰ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਤਿ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਲੋਂ ਬੇਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਵੀ ਬਿਹਤਰੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਪਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੋਸ਼ ਮੱਠਾ ਪਈ ਜਾਣਾ, ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਥਕੇਵਾਂ ਰਹਿਣਾ, ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ, ਖਿੜੇ ਖਿੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਲਰਜੀਆਂ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਨਾ ਰਖੋ, ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਪਹੁੰਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਓ। ਕਈ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ/ ਸੌਖੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸਖਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਮੁੜ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਕ ਦਿਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੜਾ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ 'ਹੱਦੋ ਵੱਧ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣ ਦੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਇਕੱਠ ਵੇਲੇ ਕਈ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਮਿਲਦੇ ਇਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹੁੰਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹਨਾਂ ਲਾਲਚਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਸ ਇਕ ਹੀ ਕਦਮ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਘਮੰਡ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸ ਪੁਰਾਣੇ ਗੁਨਾਹ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਦੌੜ ਦੌੜਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਘੋੜਾ ਆਪ ਦੌੜ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੋਕੀ ਉਹਦੀ ਪਿੱਠ ਉਤੇ ਸਵਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਗਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਿਲਖਾਈ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਕਾਵੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ **ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਨ ਖਪਾਈ ਨਹੀਂ।**

ਸਾਡੀਆਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ, ਠੀਕ ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ। ਲੋਯੋਲਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰੀ ਟਰੈਕ ਸੂਟ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਕਪੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ, ਬਣਦੇ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਕ ਦਬਾਅ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਹੋੜਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ-ਖਿੱਚੂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਰੀਪੁਣਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੁਦ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਮਿਹਨਤ ਮੰਗਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਇਹ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੰਗਿਆਂ ਕਰਨਾ ਬੇਹਯਾਈ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 1993 ਵਿਚ, ਵਾਂਗ ਜੁਨਸਿਆ ਨੇ 26.2 ਮੀਲ ਦੀ ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜ 2 ਘੰਟੇ 24 ਮਿੰਟ ਅਤੇ 7 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਿ ਨਵਾਂ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਸੀ। ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਥਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੱਤ ਨੇ ਉਹ ਮਰਾਥਾਂ 2.27 ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਕੌਮ ਵਲੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੀ। ਅਗਸਤ 1993 ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਮਹਿਲਾ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਸ਼ਟੁਟਗਾਰਟ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਸੰਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਜਿੱਤ ਲਈਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਅਧਿਕਾਰਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ। 1500 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤਿਆ, 3000 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ-ਦੂਜਾ-ਤੀਜਾ, 10,000 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ। ਸਤੰਬਰ 1993 ਵਿਚ ਬੇਈਜਿੰਗ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੌਮੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ 1500 ਮੀਟਰ, 3,000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜੇ। ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੇ ਪੱਛਮ ਵਲੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਰਾਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਫ਼ੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ। ਅੱਜ ਉਹ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੁਨੀਆ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਨਕਲਾਬ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੋੜ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਚ, ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕਾਲ ਤੇ ਕਾਲ ਪੈਂਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖਾਨਦਾਨਾਂ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਨੀ ਕਿਸਾਨ ਔਰਤਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਰਗਰਮ ਕੁੜੀਆਂ, ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆ ਧੀਆਂ, ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਣ ਕਈ ਠੀਕ ਮਸਾਲਾ ਸਨ। ਕੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਉਸਨੇ ਦੁਨੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਨੁਕਤਾ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ? ਮੇਰਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਦੇ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰਕ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਬੇਕਾਰ ਪਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਸਮੁਚ ਚਕਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਬੰਦ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਸਿਰਫ਼ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਖਾਤਰ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਣ ਦੀ, ਚੀਨੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਘਟੋ ਘਟ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖਦੀਆ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਿਹੜੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲ੍ਹੀਕੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਅਪਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜੀ-ਆਰਥਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੀਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਸਿਰਫ਼ ਚੀਨੀ ਐਥਲੀਟ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 1993 ਵਿਚ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜੇ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਚ ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਦਾ ਆਰੰਭ ਨਿਮਾਣਾ ਜਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਹੋਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕੋਚਾਂ ਵਾਂਗ ਬੇਈਜਿੰਗ ਦੇ ਉਤੱਰ-ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਇਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਲਿਆਓਨਿੰਗ ਦੇ ਇਕ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸੀ। ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਮਹਿਲਾ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ। ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ 41 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਆਪ ਕਦੀ ਵੀ ਐਥਲੀਟ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਿਹਾ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਪਿਛੋਕੜ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਅਸਾਧਾਰਣ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਲੱਗਾ ਸੀ।

ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਨੇ ਇਸ ਵੰਗਾਰ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ, ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਚੀਨੀ ਔਰਤਾਂ ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਸਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਚੀਨੀ ਔਰਤਾਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਮਾਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅਕਹਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਠੀਲੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਪਰਪੱਕ ਅਤੇ ਹਠੀਲੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਕਿ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗੁਣ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਦਲੀਲ ਸੀ ਕਿ ਟਰੈਕ ਉਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਥਕਾਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਉਹ ਸੰਭਵ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਖਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਣ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਠ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਮ-ਬਚਾਊ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੇਹੱਦ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਸੀ ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਦਾ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਸਰਲ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਗ ਰਿਹਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦੀਪਕ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਗਮਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਦਾਲਾਈ ਆਨ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲ ਵਿਚੋਂ ਕੁਯੂਨਸਿਆ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆਂਦਾ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਵੇਲੇ, ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ, 1500 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਵਾਂਗਜੁਨ ਗਿਆ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ, ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਵੇਲੇ 3000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲੀ ਆਓਨਿੰਗ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ

ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦਸ ਹੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘੱਟ ਸਨ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵੀਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਗੋਂ ਪਰੌਢ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਨੀ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਅਚੰਭੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਸਦੀ ਅਜੇ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਪਰ ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਤੱਟ-ਫੱਟ ਮਿਲੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਐਥਲੀਟ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵੱਡੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ, 1988 ਦੀਆਂ ਚੀਨ ਦੀਆਂ ਕੌਮੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੇ ਵੀ ਕੋਈ ਮੈਡਲ ਨਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਪਰ ਸੂਬਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਾ। ਉਹ ਏਨੇਂ ਕੁ ਸਿਆਣੇ ਹੈ ਸਨ ਕਿ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਚੈਂਪੀਅਨ ਪਰੌਢ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੁਲ੍ਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਸਖਤ ਕੋਚਿੰਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਆਇਆ, ਜਦੋਂ ਕੂ ਨੇ 1992 ਦੀਆਂ ਬਾਰਸੇਲੋਨਾ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ 1500 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਆਖਰੀ ਸਨਮਾਨ ਸਤੰਬਰ 1993 ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ, ਜਦੋਂ ਉਸਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਛੇ ਨੇ ਬੇਈਜਿੰਗ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਕੌਮੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਫਰਕਾਂ ਨਾਲ ਤੋੜ ਦਿਤੇ। ਉਹੀ ਮੌਕਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅੱਜ ਅੱਠਾਂ ਸਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਰੜੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਲਾਹ ਮਾਰਿਆ ਜਦੋਂ ਪੱਛਮੀ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਗੜਬੜ ਭਰੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਬੜੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਉਸ ਉਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਅਲਾਸਕਾ ਲੈ ਗਿਆ ਸਾਂ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਸੀਟਕਾ ਹਿਰਨ ਵਾਂਗ ਦੌੜਨਾ ਸਿਖ ਲੈਣ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੈ ਗਿਆ ਸਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੁਤਰ ਮੁਰਗ ਵਾਗ ਦੌੜਨਾ ਸਿਖ ਲੈਣ!

ਸਚਾਈ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮਾ ਜੁਨਰੇਨ ਕਈ ਸਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ 12 ਐਥਲੀਟ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਬਤ ਦੇ ਉਤੱਰ 7000 ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਪਚਾਰ ਉਤੇ ਔਸਤਨ 250 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਫੀ ਹਫ਼ਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਜੋਂ ਦੌੜਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਉਸਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਡਿਕਟੇਟਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੌੜਨ ਸਮੇਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਆਪ ਧੋਂਦਾ ਅਤੇ ਅੰਗੀਠੀ ਕੋਲ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਂਗ ਉਸ ਪ੍ਰਤਿ ਸ਼ਰਧਾ ਰਖਦੀ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਚੀਨੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੌਮੀ ਲੱਛਣ ਉਪਜਾਊ ਕੋਚ-ਐਥਲੀਟ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਬੜੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਾਡੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ

ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੈਠੇ ਨਾ ਰਹੋ; ਇਹ ਨਾ ਉਡੀਕਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਥਲੀਟ ਭੇਜੇਗਾ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਰਾਜਧਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਚੋਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ 'ਵਿਗਿਆਨਕ' ਕਸੌਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੇਂਦਰੀ ਕਮੇਟੀਆਂ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੂਰ, ਅਲਿਫ਼ਵੀਆਂ, ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਯੂਸੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਮਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੰਮੀਂ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢੂੰਡ ਕੇ ਲਿਆਇਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਈਜਿੰਗ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਠੋਰ ਚੋਣ ਕਸੌਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਭਾ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ 3000 ਅਤੇ 1000 ਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਵਾਂਗ ਜਦੋਂ ਮਾ ਜੂਨਰੇਨ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਲੱਭਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: "ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੌੜੀ ਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦੋ ਦ੍ਰਿੜ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਲੀ ਚੱਲਾਂਗੀ।" ਮਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੱਟ-ਫੱਟ ਸੀ: "ਠੀਕ ਹੈ, ਚੱਲ ਚੱਲੀਏ।"

ਚੀਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਅਥਾਹ 'ਜੀਨ' ਡੰਭਾਰ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੀ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਣਤੀ ਹੀ, ਅਤੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਂਡੂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਸਾਡਾ ਉਤਪਤੀ-ਮੂਲਕ ਵਿਰਸਾ ਅਜੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਅਥਾਹ 'ਜੀਨ' ਭੰਡਾਰ ਵਿਚੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾ ਜੂਨਰੇਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਏਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਯਕੀਨਨ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿਲ-ਖਿਚਵੇਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਿੰਗ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੇ, ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਲੋਯੋਲਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਗੇਟਾਂ ਉਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਬੈਨਰ ਲੱਗੇ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅਜੇਹੇ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮੰਗੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਪੋਰਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਖਦਾ ਕੋਈ ਐਥਲੀਟ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਇਹ ਸਾਰਾ

ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਾਧਾਰਣ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਮਾਸਟਰ ਸੂਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰੇ ਭਰ ਕੇ ਦੇਣ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੀਕਾਰਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਕੀਮਤੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥੋਂ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਜ਼ਤ ਕਮਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਤਾ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਿੱਘੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਡਰਿੱਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਰਾ ਨਾ ਲਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਇਹ ਉਥੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਇਸਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਓ। ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦਿਲ ਖੋਹਲ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਸੰਭਲ ਕੇ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਐਥਲੀਟ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦਾ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਘਟਾਇਗੀ, ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖੇਗੀ। ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਕਈ ਐਥਲੀਟ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮਨੋ-ਗਤੀਮੂਲਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਗ਼ਲਤ ਹਰਕਤ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਤ ਪੱਕੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਫੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਚ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇ। ਉਸਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਪੈਟਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਜਿਹੜਾ ਗ਼ਲਤ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਤਕਨੀਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਇਹ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਚੇਤੰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ।

ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਏ। ਲੰਮੀਆਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਕਾਊ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਥੋਹੜੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜ-ਇਹ ਹੈ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਢੰਗ ਇਸ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਤਕਨੀਕ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਉਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਏ। ਜੇ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੈਂਪੀਅਨ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ. ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕੋਚ ਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਏਨੀਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੇਜ਼ਰ ਪਾ ਕੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਖੜੇ ਰਹੋ ਜਾਂ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾ ਬੈਠੋ; ਅੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਮੌਕਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿਚ, ਐਥਲੀਟ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਲਿਆਏ, ਜਾਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਦੂਜੇ 'ਉਤੇਜਕਾਂ' ਦੇ ਵਾਧੂ ਚਮਚੇ ਨਾ ਲੈਣ ਲਗ ਪਵੇ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੋਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਏ। ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਚਿਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲਾਓ, ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਖਲਲ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਲਗਭਗ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਰੰਭ ਲਈ ਆਪਣਾ ਟਰੈਕ-ਸੂਟ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਸਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਖਿਆ ਜਾਏ। ਚੁੱਪ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦਸਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ (ਸਾਫ਼ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ)

ਉਸ ਰਣਨੀਤੀ ਵੱਲ ਸੇਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਫਾਇਰ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਫਾਇਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਕੀ ਹਰਕਤ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਤਦਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਉਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰ ਚੁਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਦੌੜਾਕ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਰੰਭ ਦੀ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਸਮੇਂ, ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੀਡਰ ਮਗਰ ਚੱਲਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਫ਼ੀਲਡ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਜਦੋਂ ਨਾਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗਿਆਨ ਕਾਰਣ ਕੋਚ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਵੇ। ਦੌੜ ਜਿੱਤ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਇਹ ਇਸ ਤੋ ਕਿਤੇ ਵਡੇਰੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਲਤਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ, ਕਿ ਉਸਨੇ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਫ਼ਲ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਾਰ ਹੀ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਟਾਈਮ ਉਤੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਵਿਚ ਵੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਲਤਾ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦਾ ਸਮੁੱਚਤਾ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ- ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚ। ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਉਹ ਚੰਗੇਰਾ ਐਥਲੀਟ ਬਣ ਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਕਿ ਥੋਹੜੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਲ ਵੱਧਣਾ ਹੈ, ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਇਕ ਸਫ਼ਲ ਕੋਚ ਹੋਵੋਗੇ।

ਹਰ ਐਥਲੀਟ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਵੇਕਲਾ ਢੰਗ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ-ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੰਗਾਰ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਨਿਰੀਖਣ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਾ ਸਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਖੇੜੇ ਤੱਕ ਪੁਚਾ ਸਕੋ।

ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਫੜਿਆ ਜਾਏ। ਪਰ ਕਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ? ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਖੇਡ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਉਤੇ, ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਬੱਚੇ, ਉਸਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਉਤੇ। ਪਰ ਆਮ ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤਾ ਖੇਡਦਿਆਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਤੇ ਤੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਧਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਕਿ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹਨ। ਸੱਤ ਤੋਂ ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੌੜਨ, ਨੱਚਣ-ਟੱਪਣ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਵੱਲ; ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ, ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲ। ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਭਰੀਟ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਟੀਮ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਮੱਸ ਫੁੱਟਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੱਸ ਫੁੱਟਣ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਉਤੇ ਲਾਉਣ ਦਿਓ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਲਈ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਓ, ਉਸ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਪਿਆਰ ਵਧਣ ਦਿਓ, ਤਾਂਕਿ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤਗੜਾ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਲਾਹ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਅਸਲ ਦੌੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਗੇਂਦ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਖੋਹਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਨਾ ਲਵੋ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਛੱਡੋ।

4

ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੱਟਾਂ

ਚਾਰ ਸਾਲ ਮੈਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਗੋਡੇ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਯਾਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ : ਆਰਾਮ, ਗੋਡਿਆਂ ਉਤੇ ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੈਬਾਰੇਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਪੇਸ਼ਾਬ, ਖੂਨ, ਤੰਤੂ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਅਰਥਰੋਸਕੋਪ ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਦਰਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਗੋਡੇ ਦੀ 'ਓਪਨ' ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਈ। ਪਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਪੀ. ਵੀ. ਏ. ਮੋਹਨਦਾਸ ਕੋਲ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਤੁਰਾਇਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤੀ ਭਸੂੜੀ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ, ਸੈਂਡਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਲੀਪਰਾਂ ਵਿਚ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਟੇਕਾਂ ਰਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਭੁਕਾਨਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਫੁੱਲਦੇ। ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਉੱਘੇ ਮਾਹਰ ਵੱਲ ਜਾਣ, ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਨੱਠ-ਭੱਜ ਉੱਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ, ਉਥੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਮਸਲਾ ਹਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਮਾਹਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਸੀ।

ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰ ਇਕ ਭਵਨ-ਉਸਾਰੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਜੂਬਾ ਹੈ, ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ 26 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਨਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਾਣਾ-ਪੇਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਮਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕਜੁੱਟ ਮੈਕਾਜਨਿਜ਼ਮ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਨੁਕਸ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਫਰਕ ਵੀ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਡੀ-ਕਾਂਟਾ, ਐਚੀਲਸ ਟੈਨਡਨਰੋਗ, ਸ਼ਿਨ ਸਪਲਿੰਟ , ਪਿੰਨੀਂ

ਦੀ ਕੁੜੱਲ, ਦਬਾਅ ਕਾਰਣ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਮਸਲੇ।

ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਜੇ-ਅੰਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੂਟ ਅਤੇ ਸਤਹ, ਇਸ ਸੱਟਫੇਟ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਨੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਰ ਮੇਰੇ ਸੁੱਜੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਫੜਕਦੀ ਸ਼ਾਟਿਕਾ ਨਰਵ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਅਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਕਾਰਣ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਫਿਰ ਟੈਨਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮੁਸੀਬਤ ਅਤੇ ਦਰਦ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਹੁਣ, ਡਾ. ਮੋਹਨਦਾਸ ਸਦਕਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਵਿਚ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਟੇਕਾਂ ਲਵਾ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ-ਰਹਿਤ ਸਮੁੱਚ ਬਣ ਸਕਣਾ।

ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅਤਿ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਹਨ- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ, ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ, ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਟੀ. ਵੀ. ਉਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੀ, ਵਧੇਰੇ ਉੱਚਾ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਜੇਹੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਗਦੇ ਫੋੜਿਆਂ ਲਈ ਬੜੇ ਨਿਧੜਕ ਹੋ ਕੇ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ, ਯਰਕਾਨ, ਦਸਤਾਂ, ਮਲੇਰੀਏ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅਤਿ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਲਾਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਹ ਕਿਸੇ ਐਥਲੀਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਰੋਕਣ ਦੇ ਮਸਲੇ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਸਲਾਹ- ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੰਮੀ-ਸੂਚੀ, ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਿਹਨਤ ਬਚਾਊ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੈਸਟਰਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਿਹਤ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਰਹੱਸਮਈ ਅਤੇ ਗੁੰਝਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਖੜੋਂਦੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਐਥਲੀਟ ਅਜੇਹਾ ਰਹੱਸਮਈ ਸੰਤੁਲਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ

ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋੜਪਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖਿਲਾੜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਥੋਹੜੇ ਜਿਹੇ ਭਾਰਤੀ ਮਾਹਰ ਹੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਰਲ ਜਿਹੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਐਥਲੀਟ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਨਿਰਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ। ਐਥਲੀਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਗਾ ਸਕਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਲੋਂ ਦਬਾਅ ਬਦਲ ਕੇ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਗੋਲੀਆ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਹਟਾਊ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣਗੇ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਲੜਕਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਟਰੈਕ ਵੱਲ ਮੁੜੇ: ਉਹ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਪੱਠਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਖਿੱਚਿਆ ਨਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਲਡਿਆਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਜੇਲੀ ਬਣਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਉੱਚੇ ਰਕਤ-ਦਾਬ, ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ, ਦਮੇ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਔਸਤ ਭਾਰਤੀ ਨੂੰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਵਰਜਣ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸੱਸ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਖਰੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੌਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਗਾ? ਮੈਂ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕੋਚ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਖਿਲਾੜੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੋਟ ਵੱਲ ਆਓ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਪਿਛਲੀ ਮੋਟੀ ਨਸ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੁੜਵਾ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ, ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਗੱਲ ਕੈਮਬਰਿਜ ਵਿਚ ਫੈਨਰਜ਼ ਵਿਖੇ ਵਾਪਰੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ- ਆਕਸਫੋਰਡ-ਕੈਮਬਰਿਜ ਸਾਂਝੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਨੱਠ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਇਹ ਆਕਸਫੋਰਡ- ਕੈਮਬਰਿਜ ਟੀਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਦਾ ਮੈਚ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਹਾਰਵਰਡ-ਯੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ-ਕਾਰਨੈਲ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਸਤੇ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੌਰਾ ਨਾ ਲਾ ਸਕਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਪਰਿੰਟਸ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਪਹਿਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੀ।

ਹਰ ਖੇਡ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਜੁਟ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਪਰਿੰਟਸ ਬਲਾਕਾਂ ਤੋਂ ਗੋਲੀ ਵਾਂਗ ਸ਼ੂਟ ਵੱਟਣ ਲਈ ਕੁਆਰਡਰੀਸੈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਦੇ ਗੋਡੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਬਾਅਦ-ਦੁਪਹਿਰ ਫੈਨਰਜ਼ ਵਿਖੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਫੜ ਕੇ ਬਹਿ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਡੈਸ਼ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪੱਠਾ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ, ਲੰਮੀਂ ਦੌੜ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਗੋਡੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਲੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਮਾਨੀਦਾਰ ਟੇਕਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਪਰ **ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।** ਅਤੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੁੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੁੜੀਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਾਰੇ ਏਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਾ ਰਖੋ।

ਦੂਜੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਮੈਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਕਿ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਲਾਈਪਜ਼ਿਕ ਵਿਚਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਆਮ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਖੇਡ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਚਾਰ-ਸਾਲਾ ਕੋਰਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕਿਊਬਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ 90 ਲੱਖ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਗਰੀਬ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਕੁਝ ਮਹਾਨਤਮ ਉਲੰਪਕ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕਿਊਬਾ ਵਿਚ ਖੇਡ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਖੇਡ

ਕੰਪਲੈਕਸ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚ ਸਰੀਰ- ਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਦੰਦ ਸਾਜ਼, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਭੌਤਕ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਖੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਅਤੇ ਅੰਕੜਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਚੋਟ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੌਮੀ ਐਥਲੀਟ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਗੋਂ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ- ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਐਕਸਪਲੋਸਿਵ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਲ ਖੇਡਾ ਆਦਿ। ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਇਨਚਾਰਜ ਡਾਕਟਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਅਦਾਰੇ ਦੀ ਟੈਕਨੀਕਲ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਆਇਨੇ ਉੱਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਐਥਲੀਟ ਸਿਰਫ਼ ਮੁੱਠੀ ਕੁ ਭਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹਦਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਉਲੰਪਕ ਐਥਲੀਟ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਖਾਂਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਗੋਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੈਰੀਅਰ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਕੋਈ ਚੋਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲੱਗੀ ਛੂਤ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਕ ਪੈ ਜਾਏ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਖੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਾ ਦੇਵੇ, ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸਦਾ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ। ਜੋੜ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੋਟਾਂ ਨਾਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਾ ਲਿਜਾਇਆ

ਜਾਏ। ਦਰਦ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਰੀਰ ਦਾ ਰਖਿਆਤਮਕ ਮੈਕਾਨਿਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਖਤ ਪੀੜ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਦੀ ਸੰਕੇਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੋਟਾਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁ-ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਲੱਛਣ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਨਾਜ਼ਕ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਵੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ, ਪੱਠੇ, ਨਸ ਆਦਿ ਵਿਚ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਪੀੜ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੀੜ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਚਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 70 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤਿ ਲੈਪ ਤੋਂ ਇਕਦਮ 60 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤਿ ਲੈਪ ਉਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤਹਾਡੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੀਖਣਤਾ ਵਧਾ ਲਈ ਹੈ। ਬੋਝ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੋਚ ਵਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੌਰੇ ਉਤੇ ਆਇਆ ਮੁਖੀ ਕੋਚ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਭਿਆਸ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਕੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਕਿ ਸਪਰਿੰਟਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਮਸਲੇ ਦਾ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਲ ਇਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਖੀ ਕੋਚ ਤੋਂ ਤ੍ਰਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਬੇਹਦ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਹਰਾਅ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ। ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਵੇਂ ਮਸਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉਤੇ ਪਵੇਗਾ; ਇਹ ਠੋਸ ਕਨਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਕਾਰਣ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਕਾਂਡ 11 ਵਿਚ ਮੈਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਖਿਲਾੜੀ, ਹੈਨਰੀ ਰੇਬੇਲੋ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮੀਦਾਂ ਸਨ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਵੈਮਬਲੇ ਸਟੇਡੀਅਮ

ਵਿਚ 1948 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ ਪੱਠਾ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਵਾ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਇਹ ਮੈਂ ਖੁਦ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਕੈਰੀਅਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਚੋਟ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਸਗੋਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਕਰਨੋਂ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪੱਠਾ ਚੋਟ ਦਾ ਜਲਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ, ਕੁਆਡਜ਼ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁੜੱਲਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਚੋਟਾਂ ਲਗ ਸਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਸਖਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੀਖਣ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਥੋਹੜੇ ਥੋਹੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਲੱਗੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਸ਼ਬਦ (RICE) ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਇਹ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹਨ- ਆਰਾਮ (Resit), ਬਰਫ਼ (ice), ਦਾਬ ਜਾਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ (Compression) ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (Elevation)।

ਆਰਾਮ: ਜਿਉਂ ਹੀ ਚੋਟ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਘੜੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਇੰਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਚੋਟ ਨੂੰ ਵਡਿਆਂ ਕਰਨਾ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਬਣਨ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਰਫ਼: ਚੋਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉਤੇ ਇਕ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਢੇਲਾ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸਿੱਧਾ ਬਰਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਇਕ ਵੇਲੇ ਅੱਧਾ ਕੁ ਘੰਟਾ ਰੱਖੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਟਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਸ ਫਿਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਿੰਨ ਕੁ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਦਾਬ ਜਾਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ: ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਉਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪੱਟੀ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਏਨੀਂ ਘੁੱਟ ਕੇ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ : ਸਟ-ਫੇਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰਖੋ ਤਾਂਕਿ ਤਰਲ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹੇ।

ਜੇ ਪੀੜ ਅਤੇ ਸੋਜ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। RICE ਸਿਰਫ਼ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਚੋਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚੋਟਾਂ

ਪੱਠੇ ਦੁਖਣਾ: ਇਸਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਬਾਗ਼ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਛਾਂਟੀ ਅਜੇਹੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਦੁਖਣੇ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਆਰਾਮ ਮੁਖ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਾਂ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਘਟਾ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੋਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਲੇਪ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਕੁੜੱਲਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁੱਤਿਆਂ ਸੁੱਤਿਆਂ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੱਲਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਬਾਬਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਾਯੂ ਸੰਚਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਕਿ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਖਾਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵੀ ਮਾੜਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਲੂਣ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਬੈਠੇ। ਜੇ ਕੁੜੱਲਾਂ ਅਕਸਰ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

'ਚੀਸਾਂ' ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੀਟ ਮਿਅਦੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੜੱਲਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਵਲੋਂ ਗੋਡਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਪਰ ਵਲੋਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਉਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਗੈਸ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਾਸਤਾ (ਸਟਾਰਚ) ਘਟਾ ਕੇ। ਮਿਅਦੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਉਸ ਥਾਂ ਉਤੇ ਡੂੰਘੀ ਖੋਭ ਦਿਓ

ਜਿੱਥੇ ਚੀਸ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਚੀਸ ਘਟੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਵੱਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪੱਠਾ ਖਿਚਿਆ ਜਾਣਾ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੰਝ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਘੱਟ, ਜਿਹੜੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਿੰਟਰ ਦੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਐਮਸਟਰਿੰਗ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੰਮੀਂ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕੁਆਡ, ਛਲਾਂਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਿੰਨੀਂ ਦਾ ਪੱਠਾ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਆਦਿ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ। ਕਾਰਣ ਮੁਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ: ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮਾਇਸ਼, ਮਾੜੀ ਲੱਚਕ, ਬਹੁ-ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਖੁਰਾਕ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਚੋਟਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਬੇਲਾਗ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਪੀੜ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਮਾਸ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਫਟਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਚਮੁਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਖੋਗੇ ਤਾਂ ਪੱਠੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਜੇਗਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਲਮਕੀ ਜਾਏਗਾ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਸਪਿਰੀਨ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ, ਲੋੜ RICE ਦੀ ਤੁਰਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ 24 ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੋਜ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 48 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਤ-ਨਾੜ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਲੁੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਲੰਮੀ ਮੁੱਦਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ। ਸਿਖਲਾਈ ਜਲਦੀ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਾ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਟਿਕਾਣੇ ਉਤੇ ਆਉਣਾ ਲੋੜਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ ਦੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੁਹ ਸਕੋਗੇ। ਪਰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਸਾਧਾਰਣ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਗੇ।

ਐਚੀਲਸ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਫਟਣਾ ਗੰਭੀਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੋਟ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਗ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਐਚੀਲਸ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਫਟਣਾ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰਜਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਚੀਲਸ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਏਨੀਂ ਗੰਭੀਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਖਤ ਟਰੈਕ ਉਤੇ ਜਾਂ ਟਾਰਮੈਕ ਸੜਕਾਂ ਉਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ- ਲੁੱਕ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਰੋੜੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਸੜਕਾਂ। ਦਰਦ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਸਦਾ RICE ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਪੀੜ ਘੱਟ ਤੀਖਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰੋ, ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੀਹ ਸਕਿੰਟ ਵਧਰੇ ਰਖੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ; ਥੋਹੜੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਰਜ਼ੀ ਆਰਾਮ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜ ਹੋਰ ਵੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ ਮੁੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੋਟ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਟਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਸਥਿਰ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹਾਦਸਾ ਨਰਮ ਨਿੱਕੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਚੋਟਾਂ ਵੱਲ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਥਰੋਸਕੋਪ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਹੁਣ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੌੜਾਕ ਦਾ ਗੋਡਾ ਟੱਕਰ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਣਤਰੀ ਨੁਕਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਚਪਟੇ ਪੈਰਾਂ ਕਰਕੇ। ਇਸ ਦਾ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਕੌਰਟੀਜ਼ੋਨ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣਾ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਵਿਚਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪੀੜ ਨਿੱਕੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ "ਔਰਥੋਟਿਕਸ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੇਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਗੋਲਾਈ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬੂਟਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਥੋਟਿਕਸ ਹੁਣ ਸਪੋਰਟਸ ਬੂਟਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬੂਟ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਰਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਬੂਟ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਚੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਸਾਂ, ਉਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਤੱਕ ਮੇਰੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ ਦੀ ਚੋਟ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਸ-ਭਰਪੂਰ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਮ ਐਥਲੈਟਿਕ

ਚੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਚ ਜਾਂ ਐਥਲੀਟ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਿਆਨ ਭਾਵੇਂ ਸਾਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੀਨਤਮ ਹੋਵੇ। ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਫਿਕਰ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਖਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਲੁੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੋਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਵਾਪਰ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

5

ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸ਼ੌਕੀਆ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ 1912 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਰੀਕਾਰਡ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀ ਆਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਰਕ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੋਂ ਕਿ 1968 ਦੀਆਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਵਿਚ ਬੌਬ ਬੀਮਨ ਸੀ। 1993 ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ 1500 ਮੀਟਰ, 3000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਕੂ ਬੂਨਸਿਆ ਅਤੇ ਵਾਂਗ ਜੁਨਸਿਆ ਵਲੋਂ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਰੀ ਬਿਹਤਰੀਆਂ ਨੇ ਗ਼ੈਰ-ਚੀਨੀ ਦੁਨੀਆ ਉਤੇ ਤਬਾਹੀ ਫੇਰ ਦਿਤੀ। 1500 ਮੀਟਰ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ 3:52.57 ਤੋਂ 3:50.46 ਉਤੇ ਆ ਡਿਗਾ, 3000 ਮੀਟਰ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ 8:22.62 ਤੋਂ 8.06.11 ਉਤੇ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ 30:13.17 ਤੋਂ 29:31.78 ਉਤੇ ਆ ਡਿੱਗਾ।

ਪੱਛਮ ਦੀ ਇਕ ਔਸਤ ਚੈਂਪੀਅਨ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ: "ਮੇਰੇ ਦੇਖਦਿਆਂ ਦੇਖਦਿਆਂ ਮੇਰੇ ਸੁਪਨੇ ਉਤੇ ਪਾਣੀ ਫਿਰ ਗਿਆ ਹੈ।" ਇਕ ਹੋਰ ਬੋਲੀ: "ਮੈਂ ਤਾਂ ਸੁੰਨ ਰਹਿ ਗਈ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜੇ ਥੋਹੜੇ ਨੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਧੋਲਦੀਆਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਗਈਆਂ ਹਨ।" ਬਾਕੀ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਲਿਨ ਜੈਨਿੰਗਜ਼ ਬੋਲੀ: "ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀਆਂ ਮਾਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ।" ਮੇਰੀ ਸਲੈਨੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ: "ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਰੀਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿਤੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀਂ ਦੌੜ 25 ਸਾਲ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।"

ਕੂ ਯੂਨਸਿਆ ਅਤੇ ਵਾਂਗ ਯੂਨਸਿਆ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ਟੁਟਗਾਰਟ ਅਤੇ ਬੇਈਜਿੰਗ ਵਿਚ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੁੜੀਂਦੇ ਡਰੱਗ ਮੁਆਇਨੇ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਪਾਸ ਕਰ ਗਈਆਂ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਚੀਨੀ ਕੌਮੀ ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਐਥਲੀਟ ਉਲੰਪਕਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ

ਵਧੇਰੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਇਕ ਇਨਾਮ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ 1993 ਵਿਚ ਛੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਨੀ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਮਾਤ ਪਾਏ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜਾਕ ਬੇਈਜਿੰਗ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਡਰਗੱਜ਼ ਲੈਂਦਾ ਸਾਬਤ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਪੁਰਾਣੀ ਚੀਨ ਕਹਾਵਤ, "ਚੋਰ ਹੀ 'ਚੋਰ ਫੜੋ ਫੜੋ' ਦਾ ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ", ਪੱਛਮ ਉਤੇ ਠੀਕ ਢੁਕਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਨਾ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਔਰਤ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ। ਪੱਛਮ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਖੁਰਦਬੀਨ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਰਚੱਲਤ ਸਿੱਟ ਕੱਢੇ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੱਥ ਨਾ ਲੱਗਾ, ਸਿਵਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ; ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਹ ਚੀਨੀਆਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਚਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੇ 'ਡੌਂਗ ਚੋਂਗ, ਸਿਆ ਚਾਓ' ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਖੱਪ ਪਾਈ। ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਨੁਵਾਦ ਬਣਦਾ ਹੈ "ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਕੀੜਾ, ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਬੂਟੀ। ਇਹ ਬੂਟੀ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਚੀਨੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਾਨ ਫ਼ਰਾਂਸਿਸਕੋ ਦੇ ਚਾਇਨਾ ਟਾਊਨ ਵਿਚ ਵੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਪੱਛਮੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ 'ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਡੱਬਾ' ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਕਈ ਲੇਖ ਲਿਖੇ, ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਔਰਤ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ 'ਮਾ ਦੀ ਫ਼ੌਜ' ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ। ਪਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਭ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗਿਨਸੋਂਗ ਵਾਂਗ ਇਸ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਆਯੁਰਵੈਦ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਨੀ ਜੰਗਲੀ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਆਣੇ ਖਿਲਾੜੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚੈਂਪੀਅਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਇਕੋ-ਇਕ ਰਹੱਸਮਈ ਜਾਦੂਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪੱਛਮ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੱਥ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਅਜੇਹੇ ਨਕਸ਼ੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜੀ, ਜਿਹੜੇ ਓਨੇ ਕੁ ਹੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਨੇਂ ਏਨਸ਼ੰਟ ਮੈਰੀਨਰ ਦੇ ਸਨ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਕਰ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲ੍ਹੀਕਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਫ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅਤਿ ਦੇ ਨਾਟਕੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਲੋਂ ਨਵੀਆਂ ਲੱਭਤਾਂ ਨਾਲ ਓਨੇ ਹੀ ਨਾਟਕੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਜਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਸਾਮਨ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਂਦਾ; ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ

ਸਾਮਨ ਦਿਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਰਬੀਦਾਰ੍ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫੂਲ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ, ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ 'ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਣਿਆਂ' ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦਿਤਾ। ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੱਛੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਇਕ ਲਾਸਾਨੀ ਰਸਾਇਣ, ਓਮੇਗਾ-3 ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੁਣਕਾਰੀ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਿਗਰੇਨ ਅਤੇ ਜੋੜ-ਦਰਦਾਂ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਮਨ-ਮੈਕਰਲ-ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਚਰਬੀਦਾਰ, ਪਰ ਅਤਿ ਦੀਆਂ ਸਵਾਦੀ, ਮੱਛੀਆਂ ਫਿਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਤੇ ਆ ਗਈਆਂ।

ਫਿਰ, ਦਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਲਾਭ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਲੱਭਤ ਹਨ। ਸੱਤਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਰੂਸ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਰਜੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਅਬਖਾਜ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੰਤ-ਕਥਾ ਬਣ ਚੁਕੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਸਗੋਂ, ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਜਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨਿਜ਼ਾਮ ਦੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਸੌ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰਮਾਇਦਾਰ ਪੱਛਮ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਇਹ ਸਖਤ-ਜਾਨ ਪਹਾੜੀ ਲੋਕ, ਜਿਹੜੇ 120, 130 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਯਕੀਨੋਂ ਬਾਹਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋਹੜੇ ਜਿਹੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਹੀ ਨੇ ਪੂਰਾ ਧੂਮ-ਧੜਾਕੇ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕੀ ਸੁਪਰ-ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਪਾ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਉਤੇ 89 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਇਕ ਅਬਖਾਜ਼ੀਆ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਖਾਂਦਿਆਂ ਦਿਖਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦ ਕਿ ਉਸਦੀ 117 ਸਾਲਾਂ ਮਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਗਲ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਚੂੰਢੀਆਂ ਵੱਢ ਰਹੀ ਸੀ।

ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਵਸਥ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ, ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੱਛਮ ਦੀਆਂ ਪਤਲੇਪਣ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨ ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿੱਗੋਗੇ। ਪਰ ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹਾ ਖਾਨਾ ਦੇਵਾਂਗਾ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

* **ਪਰੋਟੀਨ** ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣਾਉਣ

ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਮਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਸੋਮਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ। ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਮੁਰਗੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਪਰੋਟੀਨ ਦੇ ਉੱਚੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਾਲਾਂ, ਲੋਬੀਆ, ਮਟਰ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ 10 ਤੋਂ 15 ਫੀਸਦੀ ਕੈਲਰੀਆਂ ਪਰੋਟੀਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੁੜੀਂਦੇ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਧੂ ਪਰੋਟੀਨ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਧਾਰਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਖ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਰੈਗਿ, ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਆਲੂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਗੰਨਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਖ ਸੋਮੇ ਹਨ।

* **ਚਰਬੀਆਂ** ਰਾਖਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ-ਮੱਖਣ, ਮਰਜਰੀਨ, ਘਿਉ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਸਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ-ਉਪਜਾਂ ਵਿਚਲਾ ਥਿੰਦਾ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਖਪਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

* **ਵਿਟਾਮਿਨ** ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਮਲਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਉਣੀ, ਸਵੱਸਥ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਾ। ਪੌਸ਼ਟ-ਆਹਾਰ ਦੇ ਗਾਹਕ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਖਪਤ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆ ਹਨ: ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ; ਚਾਵਲ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਰੋਟੀ: ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ।

* **ਖਣਿਜ ਵਸਤਾਂ** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਵਸਥ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਦੀ ਖਣਿਜ ਵਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਗੜੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪੁਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* **ਰੇਸ਼ੇ** ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਛਾਣ-ਬੂਰੇ, ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਸੈਲੇਰੀ (Celery — ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਬੂਟਾ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

* **ਪਾਣੀ** ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਹ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ- ਦੁੱਧ; ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ; ਚਾਵਲ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਰੋਟੀ; ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਾਂ, ਵੈਸ਼ਣੋ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੌਂਗੀ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਦੇ ਸਿਆਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਮੇਰੀ ਮਾਂ 42 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਿਧਵਾ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੱਠ ਤੋਂ ਅਠਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਸਦੇ ਛੇ ਬੱਚੇ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਖੁਆ ਸਕਣਾ ਉਸਦੇ ਵਿਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਵਜੋਂ ਰੈਗਿ ਦੇ ਦਲੀਏ ਦਾ ਭਰਿਆ ਵੱਡਾ ਮੱਗ ਅਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਸਾਂ। ਐਥਲੀਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਮੀਰ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਟਿੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲਟੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਇਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਘਿਉ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਕੋਈ ਭਰਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਡੀ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿਹਮਮੰਦ ਦਿੱਖ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਸਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਟਰਿਕ ਪਾਸ ਸੀ, ਪ੍ਰੇਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੇ- *ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ।* ਇਸਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਛਪੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕੀਮਤ 10 ਰੁਪਏ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅੱਜ ਵੀ ਠੀਕ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਉਸਨੇ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਕ ਵੀ ਲਫ਼ਜ਼ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ:

> ਖਾਣਾ ਖਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟ-ਆਹਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਦਰ ਰਖਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਸਰੀਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਗਿਜ਼ਾ ਦਾ ਸੰਦ ਹੈ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਾਰਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।
>
> ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਕ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ:
>
> (1) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ;
> (2) ਪ੍ਰੋਟੀਨ- ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ,
> (3) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ;
> (5) ਲੋਹਾ- ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਰੰਗਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼;
> (5) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ- ਨਜ਼ਰ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਝਿੱਲੀਆਂ ਲਈ:
> (6) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ- ਸਵਸਥ ਮਸੂੜਿਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਰਕਤ-ਕੋਸ਼ਾਂ ਲਈ;

(7) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ।

ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਾਣਾ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਾਧੇ, ਕੱਦ, ਸ਼ਕਤੀ, ਦਿੱਖ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ, ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਲੰਮੀਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੰਜ ਵਸਤਾਂ-ਸੰਤੁਲਤ ਆਹਾਰ

(1) ਅੰਨ ਵਸਤਾਂ,
(2) ਮਾਸ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ;
(3) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ;
(4) ਹਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ;
(5) ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੰਜ ਵਸਤਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ। ਅੰਨ-ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਕੀਮਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਕਤਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ; ਛਿੱਲਦੇ ਹੋ, ਭਿਉਂਦੇ ਹੋ, ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਉਬਾਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਜੀਵ ਖੁਰਾਕ-ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੋਂਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਨਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਰਸੋਈਏ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੌਰ ਉਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁਖ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਕਸ ਢੰਗ ਹਨ। ਠੀਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ:

(1) ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਪਿੱਛ ਨੂੰ ਦਹੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੱਸੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਯਖਨੀ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲਵੋ।
(2) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਉਤੇ ਢੱਕਣ ਦੇ ਰਖੋ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।
(3) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਓਨਾ ਕੁ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।
(4) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਲਵੋ (ਦਾਲ ਵਗੈਰਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ)।
(5) ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਗਾਜਰਾਂ, ਮੂਲੀਆਂ ਆਦਿ) ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪੱਤੇ ਵੀ ਬਣਾ ਲਵੋ।
(6) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੋਡਾ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਸੋਡਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਤਮ ਕਰ

ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

(7) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋਹੜਾ ਪਕਾਓ, ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪਕਾਉਣਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

(8) ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਮਗਰੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾ ਲਵੋ।

(9) ਕੱਚੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਵਸਤਾਂ ਠੰਡੀ, ਸਿਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਰੱਖੋ।

(10) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲੋ ਨਾ, ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਮਿਸਿਜ਼ ਪੀਲਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਟੀਲਰ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਆਣੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚੁਰਾਉਣੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)

(11) ਮਾਸ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਪਕਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਖਤ ਅਤੇ ਖਾਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(12) ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕੱਟੋ।

ਇਹ ਸਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਾਦਾ ਜਿਹੀਆਂ ਸਚਾਈਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਲਿਖੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਚਾਈਆਂ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ਕ, ਜਿਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਹਾਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਵਰਤ ਕੱਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਹਾਨਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ, ਸ਼ਰੀਫ਼ਾਨਾ ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਕਰੋ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬਾਨਾ ਡਿਨਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ)। ਇਹ ਹੈ ਆਮ ਕਹਾਵਤ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋ ਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰੇ ਢਿੱਡ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਛੇ ਛੇ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਥੋਹੜੀ ਥੋਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ਦਿਨ ਦਾ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਆਦਤ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਂ ਭਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਕਰਕੇ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਘਟ ਖਾ ਕੇ ਕੰਮ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦ੍ਹਿਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਘੱਟ ਖਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਆਹਾਰ-ਪਚਾਈ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਬਾਕਾਇਦਾ

24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ

ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3000 ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਖਣ ਅਭਿਆਸ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਚਿਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਭਾਰੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰਕਤ-ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਲਈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਕੋਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਖਤ-ਸੌਖੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 3)। ਠੀਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਯਕੀਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਘਟਦਾ ਨਾ ਰਹੇ।
- ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ ਜਲਦੀ ਨਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਅਤੇ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੁਸਤੀ ਜਿਹੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਰਹੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਾ ਆਹਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਰੱਜਿਆ ਰਖੇ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇਵੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਬੈਠਦੀ ਹੋਵੇ!

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੈਮ ਜੀ. ਪੀ. ਮੋਸਿਜ਼, ਮਦਰਾਸ ਦਾ ਸੀਨੀਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਬਤੀਸ ਬਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਣ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤੀ ਵੈਸ਼ਣੋ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੈਲਰੀਆਂ ਮਿਥਦਾ ਹੈ:

ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤੀ ਵੈਸ਼ਣੋ ਖਾਣੇ	*ਕੈਲਰੀਆਂ*
ਇਕ ਪਲੇਟ ਚਾਵਲ	250
ਦੋ ਇਡਲੀਆਂ	140
ਇਕ ਸਾਦਾ ਡੋਸਾ	120
ਇਕ ਮਸਾਲਾ ਡੋਸਾ	220
ਦੋ ਪੂਰੀਆਂ	140
ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ	200
ਇਕ ਪਲੇਟ ਕਣਕ ਦੀ ਉਪਮਾ	155
ਇਕ ਪਰੌਂਠਾ	300
ਇਕ ਕੱਪ ਸਾਂਬਰ (ਦਾਲਾਂ)	80
ਇਕ ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀ (ਤਰੀ ਵਾਲੀ)	120
ਦੋ ਵੜੇ	100

ਤਿੰਨ ਪਾਪੜ	80
ਇਕ ਕੱਪ ਚਾਹ	65
ਇਕ ਕੱਪ ਕਾਫ਼ੀ	80
ਇਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ	300
ਇਕ ਕੱਪ ਲੱਸੀ	40
ਇਕ ਕੱਪ ਦਹੀ	110

ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮੋਸਿਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਵੈਸ਼ਣੋ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੀਟ ਲਈ, ਜਿਹੜਾ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਮੀਨੂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੈ। ਉਸ ਵਲੋਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਕੈਲਰੀਆਂ

ਨਾਸ਼ਤਾ

ਇਕ ਕੇਲਾ	100
ਰੈਗਿ ਦਲੀਆ (ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਰੈਗਿ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਜਾਂ ਜਵੀ (ਵਧੇਰੀ ਮਹਿੰਗੀ)	600
ਇਕ ਮਸਾਲਾ ਡੋਸਾ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਦੇ ਡੋਸੇ ਜਾਂ ਚਾਰ ਇਡਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਬਰ ਜਾਂ ਇਕ ਪਲੇਟ ਕਣਕ ਦੀ ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਦੋ ਪੂਰੀਆਂ/ਆਲੂ	250
ਇਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ	300
	1250

11 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਕੁਝ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ

100 ਗਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ	155
ਇਕ ਕੱਪ ਕਾਫ਼ੀ	80
	235

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਤੇ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ	300
ਇਕ ਪਲੇਟ ਚਾਵਲ	250
ਇਕ ਕੱਪ ਸਾਂਬਰ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ (ਤਰੀ ਵਾਲੀ)	80

ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲ	80
ਇਕ ਕੱਪ ਰਸਮ (ਮਿਰਚ ਪਾਣੀ)	30
ਇਕ ਕੱਪ ਦਹੀ	110
	850

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ

ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ	50
ਇਕ ਕੱਪ ਚਾਹ	65
	115

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੀ ਉਪਮਾ	200
ਸਬਜ਼ੀ-ਬਣੀ ਹੋਈ	120
ਇਕ ਕੱਪ ਦਹੀ	110
ਇਕ ਸੇਬ	45
	475

ਉੱਪਰ ਜਿਸ ਮੀਨੂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਲੂਣ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਘਿਉ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ 3000 ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਦਲੀਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੇਸੁਆਦੀ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਸ਼ਣੋ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹਿਕ ਅਤੇ ਸਵਾਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਈ ਭਾਰਤੀ ਰਸੋਈਆ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਮ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

	ਕੈਲਰੀਆਂ
ਇਕ ਆਂਡਾ	75
ਮੁਰਗਾ (ਦੋ ਵੱਡੇ ਟੋਟੇ)	160
ਮੱਛੀ (ਦੋ ਮੋਟੇ ਟੁਕੜੇ)	160
ਮਾਸ ਇਕ ਪਲੇਟ	340
ਮਾਸ ਦੀ ਬਿਰਿਆਨੀ-ਇਕ ਪਲੇਟ	680

ਨਾਨ, ਚਪਾਤੀ ਅਤੇ ਰੋਟੀ- ਸਭ ਘਿਉ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਫੁਲਕਾ ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਹਨ। ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਦਾਲ, ਠੰਡਾ ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਦਹੀ ਦਾ ਰੈਤਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣੇ ਹਨ। ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਵਾਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸ਼ੂ-ਉਪਜਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਬੜਾ ਉਘੜਵਾਂ ਰੁਝਾਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅੰਸ਼ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੈਟਿਕ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਖਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨਾਂ ਨਾਲ ਤੂਸ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਕਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਅਨਾਂ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰੋਟੀਨ-ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਲਏ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਹੈਵੀ-ਵੇਟ ਬਾਕਸਰ, ਮੁਹੰਮਦ ਅਲੀ, ਇਸੇ ਮਿੱਥ ਤੋਂ ਤਾਕਤ ਲੈ ਕੇ, ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਟੀਕ ਖਾਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਅਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਦਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਸਪਲਾਈ ਕਾਰਣ ਮਿਅਦੇ ਦੀਆਂ ਕੁੜੱਲਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਵਧੇਰੇ ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬੋਨੇਟਾਂ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਵੋ। ਸਾਡੇ ਗਰਮ ਜਲ-ਵਾਯੂ ਵਿਚ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਤੋਂ ਦਸ ਕੁ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਤੀਹ ਲੱਖ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਗਲੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਭਾਫ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ 150 ਔਂਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਿਅਦਾ ਫੈਲ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਉੱਤੇ ਭਰ ਪਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਏਗੀ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਕੁੜੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਲੂਣ ਘੱਟ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲੂਣ

ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਚੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲੂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਖਣਿਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੂਣ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੂਝ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਉਸਾਰੂ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਸਟੀਰਾਇਡ ਇਕ ਹੋਰ ਲੂਣ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਫਹਿਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੈਨ ਜਾਨਸਨ ਨੇ ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ 1988 ਦੀਆਂ ਸਿਓਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਰੁਤਬਾ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਵਾਧੂ ਦੀ ਅੱਗ ਐਨਾਬਾਲਿਕ ਸਟੀਰਾਇਡਾਂ ਦੇ ਬਾਲਣ ਤੋਂ ਆਈ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਕਲੱਬ ਕੋਚ, ਚਾਰਲੀ ਫ਼ਰਾਂਸਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 1977 ਵਿਚ ਬੈਨ ਜਾਨਸਨ ਏਨਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁੱਠ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਮਸਾਂ 160 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ 42 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਾ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ 12 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ!" ਦਸ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਭਾਰੀ-ਭਰਕਮ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ, ਗੋਲੀ ਵਾਂਗ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਕਾਇਆਪਲਟੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਚੌਂਕਾ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਬੈਨ ਜਾਨਸਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਚ ਨੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ-ਵੀ ਮਜਬੂਰੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੈਰੀਅਰ ਦਾ ਹੀ ਭੱਠਾ ਬਿਠਾ ਲਵੋਗੇ ਸਗੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਬੈਠੋਗੇ।

ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੁਰ ਉਤੇ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ: ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਐਥਲੈਟਿਕ ਬਾਲਣ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੈਗਿ ਜਾਂ ਜਵੀ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਵੋ। ਪਰ ਖੁਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਪੂਰਵ-ਮੁਕਾਬਲਾ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅੰਸ਼ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ

6

ਸਪਰਿੰਟਸ

100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)	ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)	ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)
ਪੁਰਸ਼			
100 ਮੀਟਰ	9.85	10.30	4
200 ਮੀਟਰ	19.72	20.70	9
ਇਸਤਰੀਆਂ			
100 ਮੀਟਰ	10.49	11.39	8
200 ਮੀਟਰ	21.34	23.27	17

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

'ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ' ਲਈ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਅਗਲਾ ਬਲਾਕ ਆਰੰਭ-ਰੇਖਾ ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ ਬਲਾਕ 51 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਰਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। 1950 ਤੱਕ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਲਾਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 'ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ ਉਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਟੋ 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ ਗਈ ਸੀ। ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਤੋਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਬੌਬੀ ਮੌਰੋ ਨੇ- ਉਸਨੇ ਵੀ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰੇ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ- ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਬਲਾਕ ਆਰੰਭ-ਰੇਖਾ ਤੋਂ 53 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ- ਭਾਵ, ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਬਲਾਕ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਪਿੱਛੇ— ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ ਬਲਾਕ 89 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਖਿਆ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਆਰਥੋਡਾਕਸ ਸਟਾਰਟ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਚਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂਕਿ ਬਲਾਕਾਂ

ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਵੇ, ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਗਤੀ ਉਤੇ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਕਾਰਗਰ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਪਰਿੰਟਰ ਆਪਣੇ ਬਲਾਕਾ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਗਤੀ ਕਿੰਨੀ; ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਥੋਡਾਕਸ ਸਟਾਰਟ ਵਿਚ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਪਰਿੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲੀਵਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਸਪਰਿੰਟਰ ਹੁਣ ਆਰਥੋਡਾਕਸ ਸਟਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦਿਆਂ, ਸਪਰਿੰਟਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਦੌੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਟਰੈਕ ਤੋਂ 90 ਦਰਜੇ ਦੇ ਕੋਨ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਲੰਮੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਹਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਕਹਾਣੀ ਵੱਲ ਮੁੜਦਿਆਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮਾਈਕਲ ਜਾਹਨਸਨ ਦਾ ਅਜੀਬ ਵਰਤਾਰਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 1992 ਤੋਂ 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆ ਉਤੇ ਛਾਇਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ 1994 ਵਿਚ ਉਹਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਦਮ ਆਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਉਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੋਂ- ਬਾਹਰੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਹਾਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚੁਕਦਾ ਹੈ ਕੂਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ। ਕਈ ਸਪਰਿੰਟਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਏਨਾਂ ਸਿਧਾ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ। ਪਰ ਸੇਧ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਾਂ ਜਿੰਨੀਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਗੀਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਵੀ ਓਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੀ ਚੱਲਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ, ਪ੍ਰਸਪਰ, ਲੈਅਮਈ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ। ਸਚਮੁਚ, 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਇਕ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ!

ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਰਖਣਾ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਸਪਰਿੰਟਰਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੱਕ ਸਿਖਰਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖੀ ਜਾਏ। ਇਹ ਗੱਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰਕਤ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉਤੇ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਤੇਜ਼ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਦੌੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ 200 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ- ਰਖਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ

ਗਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਪਿਰਿਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਹਾਨ ਸਪਰਿੰਟਰ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਟੇਪ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਝੁਕ ਕੇ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਟੇਪ ਵੱਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਮੋਢਾ ਮੋੜਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬੜਾ ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਸ ਦੌੜਦਾ ਦੌੜਦਾ ਹੀ ਟੇਪ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸਾਂ ਕਿ ਟੇਪ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕੁਝ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ 'ਫਿਨਿਸ਼' ਉਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਬਦੇਸ਼ੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਵਲੋਂ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਲਏ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ: **ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ** ਅਤੇ **ਐਰੋਬਿਕ**। ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹਵਾ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ ਜਿਊਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਹੈ: ਐਰੋਬਿਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਜਿਊਣਾ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਪਰਿੰਟ 95 ਫੀਸਦੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 60 ਕੁ ਮੀਟਰ ਉਤੇ ਇਕ ਕਾਹਲਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਕ ਵੀ ਸਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਦੌੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਪਰਿੰਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸੱਕਣਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਣਾਈ ਗਈ ਐਰੋਬਿਕ ਕੰਮ ਸਮਰੱਥਾ ਉਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਦੌੜ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਕਫ਼ੇ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਇਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਿਕਦਾਰ ਖਿੱਚਣਾ ਦੌੜਨ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਫ਼ਾਲਤੂ ਮੁਆਦ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੈਕਟਿਕ ਏਸਿਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਮੁਆਦ ਵਾਧੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਸ ਸੰਤੁਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ (ਸਟੈਡੀ ਸਟੇਟ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੌੜ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਖਿਚੀ ਆਕਸੀਜਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ

ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਬਜ਼ 130 ਤੋਂ 160 ਫੀ ਮਿੰਟ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ, ਇਸ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀਂ ਕਿ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨੀ ਕਰਜ਼ਾ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਰੱਤ-ਨਦੀ ਵਿਚ ਲੈਕਟਿਕ ਏਸਿਡ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਬਜ਼ 180-190 ਫੀ ਮਿੰਟ, ਤਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਆਪਣੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਗਸਤ, ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਠੋਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਫੇਟ ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਰਿੰਟ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ ਕਿ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਅਨੁਕੂਲਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਗੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੌੜਾਂ ਮਗਰੋਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਆਧਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ- ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾਰਟਲੇਕਾਂ-ਲੀਡੀਆਰਡ ਅਤੇ ਹੌਲਮਰ- ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸਪਤਾਹਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ; ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਅੰਗ ਖੋਲਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੌਰ ਉਤੇ ਲੋਕ ਸਮਝ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਵਾਂਗਾ। ਇਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਏਨਾਂ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਹਲਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਚਕਦਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ- ਕੂਲ੍ਹੇ ਦੀ ਲੱਚਕ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਲੱਚਕ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲੱਚਕ।

ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਪਰਿਟ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਐਨ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਕਟਾਂ ਜਾਂ ਸੈਂਡ-ਬੈਗਾਂ ਨਾਲ ਭੁੜਕਣਾ,
- ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਕੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ.
- ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਉਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਧੱਕਣਾ।

ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਵੇਲੇ, 'ਸੈੱਟ' ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਉਤੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਸਪਰਿੰਟਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਨਿਖੜ ਅੰਗ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਭਾਰ ਹਲਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 50 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ। ਅਕਸਰ ਹੀ, ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੌੜਨ ਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਕਦੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਪਰਿੰਟਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਕਰਾਉਣ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਭਾਵੇਂ ਸਪਰਿੰਟ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਰਾਊਚ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਸਪਰਿੰਟਰ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗੱਨ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੇ। ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਸਪਰਿੰਟਰ 0.15 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਟਾਈਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਐਮੇਚੇਉਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 0.11 ਸਕਿੰਟ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਟਾਈਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਟਾਰਟ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਹੀ ਕਿਆਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਸੂਖਮ ਫ਼ਰਕਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਲਿੰਗ ਸਟਾਰਟ ਦੀ ਵੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ 'ਸੈਟ' ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ, ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹਾ ਚੁੱਕਣਾ ਪਿੱਛੇ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਚਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਪਰਿੰਟਸ ਨੂੰ ਬੇਹਰਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਚ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ 'ਸੈੱਟ' ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਉਤੇ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰਖ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 1.5-2.5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਕਦਮ ਹਟਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਇਹ 'ਸੈੱਟ' ਅਤੇ ਗੱਲ ਗੱਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾਰਮਲ ਵਕਫ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਰਿੰਟਰ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਬਲਾਕ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਵੇ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਅ ਕੇ ਸਪਰਿੰਟਰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਹਰਕਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਚ ਨੂੰ ਗੱਨ

ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂ 'ਗੋ' ਚਿੱਲਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ; ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਇਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣਾ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ:

- ਪਿਛਲਾ ਗੋਡਾ ਪਿਛਲੇ ਬਲਾਕ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਿਸਫ਼ੋਟਿਕ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਛਲਾਂਗ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠ ਪਵੇਗਾ;
- ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਨ 45 ਦਰਜੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉੱਠਣ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ; ਅਤੇ
- ਨੀਵੇਂ ਕੋਨ ਉਤੇ ਅੱਗ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੂਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਜਾਏਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ।

ਲਗਾਤਾਰ ਡਰਿੱਲਿੰਗ ਨਾਲ, ਸਪਰਿੰਟਰ ਅਸਲ ਦੌੜ ਵਿਚ ਜਦੋਂ 'ਸੈੱਟ' ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਉਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕੋ ਇਕ ਖਿਆਲ ਪਿਛਲੇ ਬਲਾਕ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁਝਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਪਰਿੰਟਰ ਵਿਚ ਇਕ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਣ ਜਾਏਗਾ ਜਿਹੜਾ ਗੰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖ ਪਲਕਾਰੇ ਵਿਚ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸਫੋਟਕ ਕਾਰਜ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਸਪਰਿੰਟਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ। 1932 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਦਾ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਲੋਥੜਾ ਜਿਹਾ ਐਡੀਟੋਲਾਨ ਸਿਰਫ਼ 5'7" ਲੰਮਾ ਸੀ, ਜਦ ਕਿ 1984 ਦਾ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਦਾ ਅਤੇ 1988 ਦਾ ਸਿਓਲ ਦਾ ਉਲੰਪਕ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਵਿਜੇਤਾ ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ 6'2" ਲੰਮਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਲੱਤ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਦਮ ਦੀ ਲੰਘਾਈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੁਝਕੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਸਪਰਿੰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਪਰਿੰਟਰ ਹਰ ਸਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਨਿਸਚਿਤ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਖਰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ। ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਵਾਂਗ, 1984 ਦੀਆਂ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਦੀਟਾਂ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ 9.99 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਕੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਿਆ, ਜਦ ਕਿ 9.86 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਸੱਤ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਜਾ ਕੇ ਕਿਤੇ ਟੋਕੀਓ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ।

ਲੱਤ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਈ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਿਖਲਾਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

- 20 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ

ਕਰਨਾ:

- 50 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੱਕ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਹੈਂਡੀਕੈਪ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਲਣਾ, ਅਤੇ
- ਟਰੈਕ ਦੀ ਗੋਲਾਈ ਉੱਤੇ ਕਦੀ ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਰੁਖ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣਾ।

'ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ' ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੰਜ ਪੰਜ ਦਫ਼ਾ ਦੁਹਰਾਉਣਾ। ਇਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟ ਮਸ਼ਕਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ; ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਪੀਡ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਦੋ ਹੋਰ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੋਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲੱਗਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਹਨ **'ਏਅਰ ਫਲੋ ਸਪਰਿੰਟਸ' ਜਾਂ ਵਗਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ 'ਟੋਇੰਗ' ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਧੂਹਣਾ।** ਜਿਸ ਦਿਨ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਐਥਲੀਟ ਪਿੱਛੋਂ ਪੈਂਦੀ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ ਕੇ ਚਲਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆਏ ਬਿਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਟੋਇੰਗ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੇਟੀ ਨਾਲ ਸਕੂਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ਕ ਧੀਮੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਟੋਇੰਗ ਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਐਥਲੀਟ ਦੇ 50 ਮੀਟਰ ਲਈ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਪਰਿੰਟ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਪਰਿੰਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰੀ ਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਟੋਇੰਗ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਆਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੋਇੰਗ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਸਲਾ 50 ਮੀਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ-ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਪੂਰੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੀ ਟੋਇੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਉਘੜਵੀਆਂ ਬਿਹਤਰੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ **ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਦੀ ਕਰੜੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਖਿੱਚਣ, ਗੋਡਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਕਦਮ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੋ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ **'ਬਾਊਂਸਿੰਗ ਰੰਨਜ਼'** ਜਾਂ ਛੱੜਪਾ ਦੌੜਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਧਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਦਮ ਇੰਝ ਚੁੱਕਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਚਾਈ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰਖਦੀ ਛਲਾਂਗ ਹੋਵੇ। ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਂਹ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਇੰਝ ਵਧਾਅ- ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚਾ ਜਾਏ। ਗਤੀ ਬਾਰੇ ਨਿਊਟਨ ਦੇ ਤੀਜੇ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ- ਕਿ ਹਰ ਕਰਮ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧੱਕਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 'ਬਾਊਂਸਿੰਗ ਰੱਨਜ਼' ਇਕ ਵੇਲੇ 30 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਘਾਹ ਉਤੇ ਜਾਂ ਨਰਮ ਸਤਹ ਉਤੇ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਲਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਣ ਨਾਲ ਵਧੀ ਛਲਾਂਗ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਇਹ ਬਾਊਂਸਿੰਗ ਦੌੜਾਂ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਕਰਦਾ ਸਾਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਮੈਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਉਛਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇ।

ਛਲਾਂਗ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਕੂਲ੍ਹੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਦੌੜਿਆ ਜਾਏ। ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਦਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਰਫਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਉਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਉਲੰਪਕ ਸਪਰਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਇੰਝ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਫੀਤੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਧੀਮੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਧੀਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ, ਚੈਮਪੀਅਨ ਸਪਰਿੰਟਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 30 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ 3.8–3.9 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਅਗਲੇ 20–30 ਮੀਟਰਾਂ ਤੱਕ ਦੌੜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ, 50 ਜਾਂ 60 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੱਕ ਜਿੰਨਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੌੜਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ 40–50 ਮੀਟਰ ਉਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਕਸਿਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 200

ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿਚ 50 ਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋ 50-50 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਹੀ ਦੌੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸੱਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 100 ਮੀਟਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, 200 ਮੀਟਰ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਰਿੰਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਹੁਣ ਜਿਹੜਾ ਢੰਗ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ **'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ'** ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿਚ, ਅਰਥਾਤ, ਅੱਧ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਧ ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ, ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚਲੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਠੋਸ ਬੁਨਿਆਦਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। 'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਦਾ ਪਦ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਗੇੜ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਰਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹਾਈਪਰਟਰਾਫ਼ੀ, ਅਰਥਾਤ, ਦਿਲ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ 'ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਦਿਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਥਲੀਟ ਵਾਸਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੇਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੋਮ ਮੋਸਿਜ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਵਧਿਆ ਦਿਲ ਉਦੋਂ-ਤੱਕ ਸਵਾਸਥ ਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਦਿਲ ਦੇ ਮਾਪੇ-ਤੋਲੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਾਂ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਨਿਸਚਿਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਨਬਜ਼ 120 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਉਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪਰਿੰਟ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 50 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 110 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਦੋਂ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਪਰਿੰਟਰ ਨੂੰ 110 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ 'ਰਨਿੰਗ ਸਟਾਰਟ' ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਪਰਿੰਟਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਇਹ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਿਆ ਜਾਏ। ਹੰਭਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁ-ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ 'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਹ ਅਜੇਹਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਹੜਾ

ਸਹਿਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਨੂੰ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ, ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਸਪਰਿੰਟਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੁਹਰਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਣਗੇ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਲਈ ਅਗਸਤ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਅਗਸਤ)*
ਸੋਮਵਾਰ	45	-	ਲੀਡੀਆਰਡ, ਇਕਸਾਰ ਕਦਮ ਨਾਲ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10	-	ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦੌੜ
	15	-	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
	25	-	ਦੌੜਨ ਦੀ ਡਰਿੱਲ: ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੰਜਾਹ ਪੰਜਾਹ ਮੀਟਰ ਦੇ 4x5 ਸੈੱਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜਾਹ ਪੰਜਾਹ ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਠੀ ਦੌੜ ਲਾਈ ਜਾਏ।
	10	-	ਹਲਕੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਬੁੱਧਵਾਰ	60	-	ਹੌਲਮਰ, ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ
ਵੀਰਵਾਰ	10	-	ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੱਠੀ ਦੌੜ
	25	-	ਲਚਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ, ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ।
	10	-	ਪੂਰੀ ਤੋਂ '80 ਫੀਸਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਇਕ ਮਿੰਟ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਤੀਹ ਤੀਹ ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ 10 'ਵਿੰਡ ਸਪਰਿੰਟਸ'।
	10	-	ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	45	-	ਲੀਡੀਆਰਡ, ਇਕਸਾਰ ਕਦਮ ਨਾਲ

ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਠੀ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	25	-	ਦੌੜ ਡਰਿੱਲਾਂ: ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੰਜਾਹ ਪੰਜਾਹ ਮੀਟਰ ਦੇ 4x5 ਸੈੱਟ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਜਾਹ ਪੰਜਾਹ ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਠੀ ਦੌੜ।
	15	-	ਪੂਰੀ ਤੋਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ, ਇਕ ਇਕ ਮਿੰਟ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਤੀਹ ਤੀਹ ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ 10 'ਵਿੰਡ ਸਪਰਿੰਟਸ'।
	25	-	ਹਲਕੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ।
ਐਤਵਾਰ	30	-	ਹੌਲਮਰ

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ, ਅਰਥਾਤ, ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਸਪਤਾਹਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਕਰਾਊਚ' ਆਰੰਭ ਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼, ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ, ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ, ਟੋਇੰਗ, 'ਏਅਰ ਫਲੋਅ' ਦੌੜਾਂ ਆਦਿ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹੋਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗਾ:

ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ

ਲੜੀ 1 : 30 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਵਿਚਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ – ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ।

ਲੜੀ 2 : 30 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਚਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪੂਰਨ ਰਫ਼ਤਾਰ -ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ।

ਲੜੀ 3 : 60 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ – ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰੀ।

ਲੜੀ 4 : 30 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਫਲਾਇੰਗ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਨ – 2 ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀ।

ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ : ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, 400 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਠੀ ਦੌੜ।

ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ, ਦੌੜਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੇਲੇ ਅੰਤਮ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਖਤ ਵਰਜ਼ਸ਼-ਹਲਕੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਉਤੇ ਚੱਲਿਆ ਜਾਏ। ਸਖਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ 90 ਮਿੰਟ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੱਠੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, 40-50 ਮਿੰਟ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਹਾਰਤਾਂ ਉਤੇ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਆਖਰੀ 20 ਮਿੰਟ ਦੂਜੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜ ਕੇ ਚੱਕਰ ਲਾਉਣਾ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਇਆ ਜਾਏ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣੇ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੱੜਪਾ ਦੌੜਾਂ
	10	-	ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ।
	40	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜ
	20	-	ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਸੌਖੀ ਦੌੜ ਦੌੜਨਾ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣੇ

	20	-	ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਦਾ ਅਭਿਆਸ 30 ਸਪਰਿੰਟਸ ਤੱਕ
	10	-	ਟਉਇੰਗ ਜਾਂ 'ਏਅਰ-ਫਲੋ" ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਟਉਇੰਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਡੰਬਲ ਫੜ ਕੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟ ਮਸ਼ਕਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
	10	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ।
ਬੁੱਧਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣਾ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੱੜਪਾ ਦੌੜ
	10	-	ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	40	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ
	20	-	ਸੌਖੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣਾ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੱੜਪਾ ਦੌੜ
	20	-	ਵੀਹ-ਵੀਹ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਛੇ ਸਟਾਰਟ; ਤੀਹ ਤੀਹ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਛੇ ਸਟਾਰਟ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸਪਰਿੰਟਸ ਨੂੰ ਥੋਹੜਾ ਜਿਹਾ ਹੈਂਡੀਕੈਪ ਦੇ ਕੇ ਫੜਨਾ
	10	-	ਟਉਇੰਗ ਜਾਂ 'ਏਅਰ-ਫਲੋਅ' ਸਪਰਿੰਟਸ; ਡੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਠੀ ਦੌੜ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ

			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੱੜਪਾ ਦੌੜ
	10	-	ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ।
	40	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ
	10	-	ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਗਏ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੱੜਪਾ ਦੌੜ
	30	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਐਤਵਾਰ		-	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਵਕਤ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼			
400 ਮੀਟਰ	43.29	45.73	22.5
ਇਸਤਰੀਆਂ			
400 ਮੀਟਰ	47.60	51.61	35.5

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪੁਸਤਕਾ ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਚੁਥਾਈ ਮੀਲ ਦੌੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹੀ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਅੱਧੇ ਮੀਲ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕਸ ਤੱਕ ਵੀ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ 800 ਮੀਟਰ ਦੇ ਮਹਾਨ ਦੌੜਾਕ ਆਰਥਰ ਵਿੰਟ ਨੇ ਕਿਵੇਂ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਜਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕੋ ਚਾਲ ਰੱਖੀ ਜਦ ਕਿ ਸਪਰਿੰਟਰ ਹਰਬ ਮੈਕ-ਕੈਨਲੇ ਨੇ, ਜਿਹੜਾ 400 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਸੀ, ਭਾਰੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲੇ 200 ਮੀਟਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਿਆ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਸਪਰਿੰਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੌੜਾਕ, ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਪਰਿੰਟਰ ਸਨ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਮਾਈਕਲ ਜਾਹਨਸਨ ਇਸ ਵੇਲੇ 400 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਹ 200 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ

100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਵਾਸਤੇ ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ 400 ਮੀਟਰ ਉਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫ਼ਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ 400 ਮੀਟਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ

ਮੈਂ ਇਸ ਸਪਰਿੰਟ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।

ਪਰ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਵਾਂਗਾ ਕਿ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ 400 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਬੜਾ ਨਿਰਣਾਇਕ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾਅ-ਪੇਚਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਏਨੀਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੰਨੀ ਲੰਮੇਰੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾਕੁੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੌੜ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਆਰਥਰ ਵਿੰਟ ਨੇ 1948 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਵੀ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਰਹਿ ਕੇ 400 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿਤਿਆ ਸੀ, ਉਹ 1952 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਉਹੀ ਮਾਰੂ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠਾ ਜਿਹੜੀ 1948 ਵਿਚ ਹਰਬ ਮੈਕ-ਕੈਨਲੇ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ 200 ਮੀਟਰ ਉਸਨੇ ਤੂਫ਼ਾਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 21.7 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਤੈਅ ਕੀਤੇ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਫ਼ਾਸਲੇ ਲਈ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲੋਂ 0.2 ਸਕਿੰਟ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰੀ ਉਸਦੇ ਹਮਵਤਨ ਜਮੀਕਨ ਹਰਬ ਮੈਕ-ਕੈਨਲੇ ਅਤੇ ਵੀ. ਜੀ. ਰ੍ਹੋਡੇਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਪਰਿੰਟਰ ਸਨ, ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿਚ 22.7 ਸਕਿੰਟ ਅਤੇ 22.2 ਸਕਿੰਟ ਲੈ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ, ਪਰ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਰਥਰ ਵਿੰਟ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਗਏ, ਜਦ ਕਿ ਟੇਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਰ੍ਹੋਡੇਨ ਵੀ ਮੈਕ-ਕੈਨਲੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਗਿਆ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦਮ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਦਲਣੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਨੁਕੂਲਣ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਸਪਰਿੰਟਿੰਗ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

400 ਮੀਟਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਅਰਥਾਤ ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਵਿਚ ਕਰਾਸ-ਕੰਟਰੀ ਦੌੜ, ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਵਿੰਡ-ਸਪੀਡ ਟਰੈਕ ਵਰਕ ਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਣ ਕਸਰਤਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਇਕਸਾਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਦਸ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕੋ। 'ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ' ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਲਿਆ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਦੌੜ ਸਕੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਪੰਪ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਨੀਵਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢਿੱਲਿਆਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਪੱਠੇ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਹੇ ਸੋ, ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਿਆਂ

ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਚੇਤੰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕੱਸ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਲਚਕੀਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਹਵਾ ਉਤੇ ਤਰਦੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਦਭੁਤਤਾ ਅਤੇ ਰਹੱਸ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੀ, ਸਭ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪੁੱਜ ਗਏ ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਛੁਹ ਨਾਲ ਦੌੜੋਗੇ।

ਅਨਕੂਲਣ ਦੇ ਦੌਰ, ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਦੌਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਪਤਾਹਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸਤੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	60	-	ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਲੀਡੀਆਰਡ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼
	20	-	ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	40	-	ਦੌੜ ਡਰਿੱਲਾਂ: ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸੌ ਸੌ ਮੀਟਰ ਦੇ 4x5 ਸੈੱਟ, ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
ਬੁੱਧਵਾਰ	90	-	ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 10

			ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਹੌਲਮਰ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	60	-	70 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸੌ ਮੀਟਰ ਅਤੇ 50 ਮਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	56 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 50 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	42 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 300 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 45 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	28 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 40 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	14 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 35 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
	10	-	ਤੁਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	60	-	ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਲੀਡੀਆਰਡ
ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	15	-	60 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ 27 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 2x200 ਮੀਟਰ
		-	60 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ 26 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 2x200 ਮੀਟਰ

		-	60 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ 24 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 1x200 ਮੀਟਰ
	15	-	ਇਕ ਇਕ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ, ਇਕ ਚੁਥਾਈ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉਤੇ ਪੰਜਾਹ ਪੰਜਾਹ ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ 10 ਵਿੰਡ ਸਪਰਿੰਟਸ
	10	-	ਤੁਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ (ਕੈਲਿਸਥੀਨਿਕਸ)
ਐਤਵਾਰ	60	-	ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੈਲਮਰ ਦੌੜ

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਦਾ ਪੂਰਵ-ਮੁਕਾਬਲਾ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਰਿੰਟ ਵਿਕਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਜੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਸਪਰਿੰਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 400 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਰ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਤੇਜ਼, ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਦੇਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤਾ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਵ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਘੋਲ ਦਾ ਪਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਥੋਹੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਆਏਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦੀ ਭਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧੇਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗੇ।

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਸਪਤਾਹਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌਕਸ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ 'ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ' ਸਿਰਫ਼ ਅਜੇਹੀ ਰਸਮ ਵਜੋਂ ਹੀ ਨਾ ਲਵੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਐਥਲੀਟ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜਾਕ ਬਲਾਕਾਂ ਦੁਆਲੇ ਝੱਲ ਖਿਲਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ

ਫਿਰ ਗੱਨ ਚੱਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬਸ ਕਰਾਊਚ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੌੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਦੇਂਦਾ ਹੈ: ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੁੱਸ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਪਰਿੰਟ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਉਤੇ ਉਸੇ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ 100 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ, ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਰਿੱਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, 400 ਮੀਟਰ ਲਈ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਰ 400 ਮੀਟਰ ਵਾਸਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਦਮ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਰੱਖੋ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਪਰਿੰਟ ਨੂੰ 400 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। 400 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਰ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵੱਲ ਵੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਲ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਏਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਸ਼ਿਪ ਦੌੜ ਦੀ ਉਸ ਘੜੀ ਮੌਕੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਉਤੇ ਕਿੰਤੂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਿਰਫ਼ ਹਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਉਤੇ ਕਿੰਤੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਰਸਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੁੜਕਦਾ ਹੋਇਆ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਫੀਤੇ ਕੋਲ ਮੌਤ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਰਣੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਪਤਾਹਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਾਂਗਾ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ, ਦੁਹਰਾਅ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੇ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ, ਅਰਥਾਤ, ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੈਂ ਜਿਹੜਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਇਥੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਦੇਸ਼ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ, ਜਿਸਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਕਈ ਮਹਾਨ ਦੌੜਾਕ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪਤਾਹਕ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਢਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	15	-	ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ
	15	-	ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	30	-	70 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 500 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 50 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	56 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ 400 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 50 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	42 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 300 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 45 ਮਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	28 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 28 ਸਕਿੰਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
		-	14 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 100 ਮੀਟਰ ਆਰਾਮ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ
	10	-	ਟਉਇੰਗ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਫਲੋ ਸਪਰਿੰਟ
	30	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ (ਜਿਵੇਂ 100 ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

		ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
ਬੁੱਧਵਾਰ	10	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	- ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	40	- ਨਫ਼ੀ ਵੰਡਵੀਂ (ਸਪਲਿੱਟ) ਸਿਖਲਾਈ :
		- 400 ਮੀਟਰ ਆਖਰੀ 100 ਮੀਟਰ 12 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		- 400 ਮੀਟਰ ਆਖਰੀ 200 ਮੀਟਰ 24 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		- 400 ਮੀਟਰ ਆਖਰੀ 300 ਮੀਟਰ 35.5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		- 400 ਮੀਟਰ ਪਹਿਲੇ 300 ਮੀਟਰ 35.5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਖਰੀ 100 ਮੀਟਰ 14.6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		- ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਛੇ ਛੇ ਮਿੰਟ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਕਫ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 120 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆ ਜਾਏ। ਨਫੀ ਵੰਡਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੇ 400 ਮੀਟਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਤਣਾਅ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	20	- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦਿਆਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
ਵੀਰਵਾਰ	10	- ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਦੀਆਂ

			ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	10	-	ਵਜ਼ਨ ਚੁਕਣੇ
	20	-	ਬਲਾਕਾਂ ਤੋਂ 6x40 ਮੀਟਰ ਦੌੜ
	15	-	13 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜ
	10	-	ਤੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	10	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	10	-	ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜ
	10	-	ਟਉਇੰਗ ਜਾਂ ਏਅਰ ਫਲੋ ਸਪਰਿੰਟਸ
	30	-	2x200 ਮੀਟਰਾਂ, 24 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਦੌੜ ਨਾਲ 2x200 ਮੀਟਰ, 23.5 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਦੌੜ ਨਾਲ 2x200 ਮੀਟਰ, 23 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਦੌੜ ਨਾਲ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ)
	15	-	ਤੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	30	-	ਸਪਰਿੰਟ ਵਿਕਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ (100 ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਵਾਂਗ)
	10	-	ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
	30	-	ਨਫ਼ੀ ਵੰਡਣੀ ਸਿਖਲਾਈ:
		-	400 ਮੀਟਰ ਆਖਰੀ 100 ਮੀਟਰ 12 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		-	400 ਮੀਟਰ ਆਖਰੀ 200 ਮੀਟਰ 26 ਸਕਿੰਟਾਂ

			ਵਿਚ
		–	400 ਮੀਟਰ ਆਖਰੀ 300 ਮੀਟਰ 35.5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		–	400 ਮੀਟਰ, ਪਹਿਲੇ 300 ਮੀਟਰ 35.5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਖਰੀ 100 ਮੀਟਰ 14.6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
	10	–	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣੀ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ
ਐਤਵਾਰ		–	ਸੌਖਾ ਦਿਨ– ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ 8x100 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁਟਦਿਆਂ।

7

ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ

800 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 1500 ਮੀਟਰ

	ਸੰਸਾਰ ਰਿਕਾਰਡ (ਮਿੰਟ, ਸਕਿੰਟ)	*ਭਾਰਤ (ਮਿੰਟ ਸਕਿੰਟ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼			
800 ਮੀਟਰ	1:41.73	1.45.77	31
1500 ਮੀਟਰ	3:28.86	3:38.85	69
ਇਸਤਰੀਆਂ			
800 ਮੀਟਰ	1:53.28	2:01.90	57
1500 ਮੀਟਰ	3:50.46	4:19.33	167

ਸਰ ਰੋਜਰ ਬੈਨਿਸਟਰ ਇਕ ਮੀਲ (1500 ਮੀਟਰ) ਦੌੜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਿਆਂ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ "ਡਰਾਮੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।" ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ, ਜਾਹਨ ਲੈਂਡੀ, ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, "ਇਕ ਮੀਲ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਕਲਾਸਿਕ ਤਰਤੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੌੜ ਚਾਰ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲਾ ਨਾਟਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਇਕ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪਰਿੰਟ ਦੀ ਵਧੀਆ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਵਧੇਰੇ ਡੀਲ-ਡੌਲ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰੇਸ਼ਮ ਵਰਗੇ ਮੁਲਾਇਮ, ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦਾ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਨਿਰਾ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਟ ਲਾਉਣ ਉਤੇ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਦਵੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਖਸ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਨਿੱਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਾਰਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ: ਤੇਜ਼, ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਲਾ ਸਕਣਾ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਦੱਸਾਂਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਮੈਂ ਕਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣੀ ਸ਼ਬਦ 'ਐਰੋਬਿਕ' ਅਤੇ 'ਐਨਾਰੋਬਿਕ' ਨਹੀਂ ਵਰਤਾਂਗਾ, ਪਰ ਇਥੇ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੱਸਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਖੇੜ ਨਿਰਣਾਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਪਰਿੰਟਸ ਰਫ਼ਤਾਰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 1500 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੂਸ ਵਿਚ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੰਤੁਲਨ ਛੋਟੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ, ਅਰਥਾਤ 1000 ਮੀਟਰ, ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ 1500 ਮੀਟਰ ਲਈ 65 ਫੀਸਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੱਤਭੇਦ ਨਹੀਂ ਕਿ 800 ਮੀਟਰ ਲਈ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਅਮਲ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਅਤੇ ਦੌੜ ਦੇ ਦਾਅ ਪੇਚ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਠੀਕ ਬੈਠਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਤੱਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ, ਸਪਰਿੰਟਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਬੋਝ ਨਾਲ ਭੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਜਦ ਕਿ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਦੌੜ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਕੰਮ-ਮਾਰੂ ਸਿਸਟਮ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਉਤੇ ਨਾ ਚਲੋ, ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ, ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤੱਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋ। ਘਟੋ ਘਟ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਮੁਖ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦੌੜ ਹੀ ਹੈ। ਦੌੜ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਮਿਆਨੇ (ਜਾਂ ਲੰਮੇ) ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੌੜਾਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੋਸ ਦੌੜ ਦੇ ਨਿੱਤਾਪ੍ਰਤਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋ, ਇਸਤੋਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੰਭ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੌੜਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਢਿਲਕਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਸਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 30 ਮੀਟਰ ਅੱਗੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਵਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਬਹੁਤੇ ਉਤਾਂਹ ਨਾ ਜਾਣ ਪਰ ਘੜੀਸਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਲ ਨਾਲ, ਮਟਕ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਅ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਗਲ ਬਣ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲੰਪਕਸ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀ ਰਾਹੇ ਪੈ ਜਾਓਗੇ।

ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕੋ ਇਕ ਹੋਰ ਡਰਿੱਲ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਉਹ ਹੈ ਭਾਰ ਚੁਕਣ ਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼। ਪੇਟ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਧੜ ਲਈ, ਕੂਲ੍ਹੇ, ਗੋਡਿਆਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ, ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਦੀਆਂ ਇਕ ਪਾਸੜ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਲੰਮੇਂ ਚੌੜੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਗਰੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਡੰਬਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹਨ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਉਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੌੜ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਗੜੇ ਬੰਦੇ ਬਣਨ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰਖਦੇ ਹੋ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਦਮ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਠੋਸ ਬੁਨਿਆਦ ਅਨੁਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੀਡੀਆਰਡ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ

ਅਤੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੋਚ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ: "ਮੈਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵੱਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਐਰੋਬਿਕ) ਹਿਰਦੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ।....." ਉਸ ਵਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਪਤਾਹਕ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਫਿਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ , ਲਿੰਗ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਵਾਸਥ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਸੋਮਵਾਰ	:	25 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਮੰਗਲਵਾਰ	:	25 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਬੁੱਧਵਾਰ	:	20 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਵੀਰਵਾਰ	:	30 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	15 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ	:	30 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਐਤਵਾਰ	:	25 ਕਿਲੋਮੀਟਰ

ਜਲ-ਵਾਯੂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਲੀਡੀਆਰਡ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫ਼ਾਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਕੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਕੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਲਿਆ ਜਾਏ ਅਰਥਾਤ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਮੇਰੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਅਵਸਥਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਿਰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੈਂਡੇਨੇਵੀਅਨ ਸਿਸਟਮ ਲੀਡੀਆਰਡ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਐਰੋਬਿਕ (ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਰਕਤ ਨਾੜੀਆਂ) ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਇਕਸਾਰ ਅਵਸਥਾ 10 ਸਕਿੰਟ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਾਲ 4 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਚੇਰੀ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ (ਉੱਚ ਰਫ਼ਤਾਰ) 4.00 ਮਿੰਟ + 10 ਸਕਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਵਿਚਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ (ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ) 4 ਮਿੰਟ 30 ਸਕਿੰਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦ ਕਿ ਹੇਠਲੀ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ (ਹੇਠਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ) 5 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਸਕੈਂਡੇਨੇਵੀਅਨ ਸਿਖਲਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫ਼ਾਸਲੇ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਰਕ ਆਏਗਾ:

ਐਤਵਾਰ	:	19 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੇਠਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਸੋਮਵਾਰ	:	10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਉਚ ਰਫ਼ਤਾਰ

ਮੰਗਲਵਾਰ	:	13 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਬੁੱਧਵਾਰ	:	10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਹੌਲਮਰ (ਫਾਰਟਲੇਕ)
ਵੀਰਵਾਰ	:	10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਉਚ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਉਚ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਸ਼ਨਿਚੱਰਵਾਰ	:	13 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਨੀ ਮਹਿਲਾ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮਵਰ ਕੋਚ, ਮਾ ਜੂਰੇਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਹਿਲਾ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ: 7000 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਤਿੱਬਤ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਇਕ ਪਠਾਰ ਉਤੇ ਲਗਦੇ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਕੈਂਪ ਵਿਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ 250 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤਿ ਹਫ਼ਤਾ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੁਣ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ, ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਣਾ ਲਵੋ।

ਅਨੁਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੈਕਟਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਵੱਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ- ਦਮ ਵਧਾਉਣਾ, ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ, ਨਿਰੋਲ ਰਫ਼ਤਾਰ, ਦੌੜਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ।

ਆਪਣੇ ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਲਈ ਮੈਂ ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਦੋ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ। ਹੇਠਾਂ ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤੱਕ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਆਖੀਰ ਵਿਚ ਅੱਪੜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ)*
ਸੋਮਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	-	ਦਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 6-8 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਲੀਡੀਆਰਡ
	ਸ਼ਾਮ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
		-	62 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤਿ ਦੌੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 6x400 ਮੀਟਰ ਦੇ 5 ਸੈੱਟ, ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ।

		–	33 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 1x200 ਮੀਟਰ
		–	29 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਦੌੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 2x200 ਮੀਟਰ
		–	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਂਣਾ-ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸੁਹਜ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ
ਮੰਗਲਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	–	4-6 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹੌਲਮਰ
	ਸ਼ਾਮ	–	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
		–	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
		–	6x200 ਮੀਟਰ ਦੇ 5 ਸੈੱਟ (ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੀ)
		–	1x600 ਮੀਟਰ, 88 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		–	1x300 ਮੀਟਰ 41 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ
		–	ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਬੁੱਧਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	–	8-10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦਮ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੌੜ, ਲੀਡੀਆਰਡ
	ਸ਼ਾਮ	–	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
		–	1500 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 3x250 ਮੀਟਰ, ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
		–	800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 4x200 ਮੀਟਰ, ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 200 ਮੀਟਰ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
		–	400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 5x150 ਮੀਟਰ, ਵਿਚਕਾਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 250

			ਮੀਟਰ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
		-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	-	4-6 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਹੌਲਮਰ
	ਸ਼ਾਮ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਕਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
		-	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
		-	4x1000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ (ਸਮਾਂ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ), ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 250 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
		-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	-	8-10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦਮ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੌੜ, ਲੀਡੀਆਰਡ
	ਸ਼ਾਮ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
		-	25/26 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 3x200 ਮੀਟਰ ਦੇ 5 ਸੈੱਟ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦੌੜ ਮਗਰੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈੱਟ ਮਗਰੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ
		-	30 ਮਿੰਟ ਸਪਰਿੰਟ ਡਰਿੱਲ
		-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	-	15 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਹੌਲਮਰ
	ਸ਼ਾਮ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
		-	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ

		-	6x1000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 30 ਸਕਿੰਟ ਆਰਾਮ ਨਾਲ
		-	ਤਰਨ ਨਾਲ ਹਲਕੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ।
ਐਤਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
	ਸ਼ਾਮ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
		-	800 ਮੀਟਰ ਮੱਧਮ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ
			ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ
			1500 ਮੀਟਰ ਮੱਧਮ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ
			ਜੇ ਮੱਧਮ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 60 ਮਿੰਟ ਸਪਰਿੰਟ ਡਰਿੱਲਾਂ ਕਰੋ।

8

ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ

5000 ਮੀਟਰ, 10000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜਾਂ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮਿੰਟ, ਸਕਿੰਟ)	ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮਿੰਟ, ਸਕਿੰਟ)	ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ ਰਹੇ (ਮੀਟਰ)
ਪੁਰਸ਼			
5000 ਮੀਟਰ	12:58.39	13:29.70	193
10,000 ਮੀਟਰ	26:58.38	28:48.72	638
ਇਸਤਰੀਆਂ			
3,000 ਮੀਟਰ	8:06.11	09:14.07	368
10,000 ਮੀਟਰ	29:31.78	34:33.93	1457

ਨੋਟ: ਭਾਵੇਂ 1924 ਵਿਚ ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜ ਦਾ ਮਿਆਰੀਕਰਣ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ 42.195 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ 26 ਮੀਲ 385 ਗਜ਼ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸ਼ੌਕੀਆ ਐਥਲੈਟਿਕ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਨੋਟ ਕਰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਰਸ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ-ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਬੇਸ਼ਕ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੈਕਟਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਚੱਲਣਾ, ਐਸੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਫ਼ਦੇ ਹੋਏ ਸੁੰਨੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਸ਼ਟ ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਤਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਜੇਤੂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਲ ਅਨੁਭਵ ਦੇਂਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਘੜੀ ਇਕਸਾਰ, ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜ

ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਰਸਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵ-ਹੀਣਤਾ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਓ, ਐਵੇਂ ਲਟਕਦੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੌੜ ਇਮਤਿਹਾਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਲਾਜ, ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਨਾਮ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੱਬ ਵਰਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਵ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵੇ। ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਿਰਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੰਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੰਦੇ ਲਾਸਾਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਲ ਜਾਂ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਇਸ ਲਾਸਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ, ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜੀਵਨ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖੀ ਹੋਣੀ ਹੈ, ਬਣਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪੁੱਛਣ ਕਈ ਮਾਪੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਮੈਂ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੜ੍ਹੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਐਸੇ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦੇ; ਕਈ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਸਵੱਸਥ ਮੁੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਕ ਨੋਟ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਖਿਲਾੜੀ ਇਕੋ ਵੇਲੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, 20-25 ਮਿੰਟ ਹੌਲੀ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, 5-10 ਮਿੰਟ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, 20-25 ਮਿੰਟ ਹੌਲੀ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, 5-10 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ੂਟਾਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਕਫ਼ੇ ਖੜੇ ਕੇ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ 70-90 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਫ-ਟਾਈਮ ਉਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਣਯੋਗ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਗਈ ਗੇਮ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਐਰੋਬਿਕ ਐਨਾਰੋਬਿਕ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਵੀ। ਫਵਾਰੇ ਹੇਠ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਉਹ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਤਗੜਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧ-ਫੁਲ ਰਹੇ ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਇਹ ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਊਨਿਖ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਦੋ ਸੋਨ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਲੈਸੇ ਵਾਇਰਨ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾ ਕੇ ਕਿਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਬੇਸਬਾਲ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦਾ ਸਾਂ, ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਸਾਂ।" ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਭਰੀਟ ਵਜੋਂ 'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਜਾਂ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਇਆ।

ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੀਬਰ ਦੌੜੇ ਅਭਿਆਸ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਬਾਲ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਵਿੱਖੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਖਲਾਈ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਰੀਪੋਰਟਾਂ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬਾਲਗ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਨ ਕਿ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 1500 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਾ ਧੱਕੋ।

ਅਮਲੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆਂ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਕ 27 ਤੋਂ 32 ਗਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਣੀ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ 32 ਸਾਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਚੰਗੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ਕ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨੀ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਟੋਲੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾ ਜੂਤਸੇਨ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਣਾ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਅਗੇਤਾ ਹੈ ਕਿ 1500 ਮੀਟਰ ਦੀ ਹੁਣ ਦੀ ਰੀਕਾਰਡ-ਹੋਲਡਰ ਕੂ ਯੁਨਸਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦੀ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਵਾਂਗ ਯੁਨਸਿਆ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਰਤ ਮੁਕਾ ਲੈਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਲੰਮੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਲੀਡੀਆਰਡ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਨੂੰ। ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਉਤੇ ਸਾਧਰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਦਸ ਸਾਲ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੀਰਸਤਾ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਥਲੀਟ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਚੰਬੜਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੀਆਂ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਦੌੜਾਂ ਨੀਰਸ ਕਾਰਜ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬੇਹੱਦ ਹੋਣਹਾਰ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਰਸਤਾ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ

ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੀਰਸਤਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਮਾਨਸਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਹੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣਾ ਲੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦਿਲਕਸ਼ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਏ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਤੱਟਵਰਤੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕਿਨਾਰੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਅੰਦਰਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਲਾਬਾਂ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੂਮੀ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਵੱਲ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਲਾਏ, ਆ ਜਾ ਰਹੀ ਝੱਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਰੇਤ ਉਤੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜਦਿਆਂ ਕੱਟੇ, ਉਥੇ ਦੌੜੇ ਜਦ ਕਿ ਨਮਕੀਨ ਗੰਧ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਕੁਤਕੁਤਾਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੌਣ ਦੀ ਓਜ਼ੋਨ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਲਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਦਾ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਪਾਉਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਾਣੀਆਂ ਵਾਂਗ ਆਜ਼ਾਦ। ਕੰਮ ਖੇਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਲੈਕਟਿਕ ਏਸਿਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਖੁਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦੌੜਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਗਿਣੇ-ਮਿਥੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ, ਗਿਣੇ-ਮਿਥੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਹਰਾਅ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੰਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਸਾਰੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਲੱਭਾ ਜਿਹੜਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਸੀ।

ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼ਬਦ। ਮਰਾਥਾਂ ਲਈ **'ਟੇਪਰਿੰਗ'** ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਟੇਪਰਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੌੜ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਈ ਜਾਣਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰੋਬਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਾਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਚਾਵਲ, ਲੋਬੀਆ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਾਥਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿਚ (ਗਲਾਈਕੋਜੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ) ਵਧੇਰੇ ਬਾਲਣ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਜ਼ਖੀਰੇ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕੋ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਰਾਥਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਪਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋਹੜੀ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰਾਥਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਮੁੱਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਸੁੱਕੇ। ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਕੁਝ ਤਰਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕ ਲਿਟਰ ਫੀ ਘੰਟੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਮਿਅਦੇ ਵਿਚ ਛਲਕਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਦਰਮਿਆਨੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਚੋਣ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਦੋ ਸਿਸਟਮ ਰਖਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਰੋਬਿਕ, ਐਨਾਰੋਬਿਕ, ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਰਗੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਏ 6 ਵੱਲ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੀਡੀਆਰਡ ਸਿਸਟਮ

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਆਰਥਰ ਲੀਡੀਆਰਡ ਨੂੰ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਕੋਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਿਸਟਮ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੌਰ ਉਤੇ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ 'ਫਾਰਟਲੇਕ' ਦੀ ਇਕ ਵੰਨਗੀ ਨੂੰ ਹੀ 'ਲੀਡੀਆਰਡ' ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅਧਿਆਇ 5 ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਸੀ।

ਲੀਡੀਆਰਡ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਠੋਸ ਬੁਨਿਆਦ ਵਜੋਂ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਉਪਰ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜਾਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਸਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ 500 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਰਤ-ਵੰਨਗੀ ਅਤੇ ਦਬਾਵਾਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਲੀਡੀਆਰਡ ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੜਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਦੀ ਵੀ ਘੜਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਢਲਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਾੜੀ ਚੁਣੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਅੱਧਾ ਕੁ ਮੀਲ ਤੱਕ ਦੌੜ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਐਥਲੀਟ ਬੁੜਕਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ

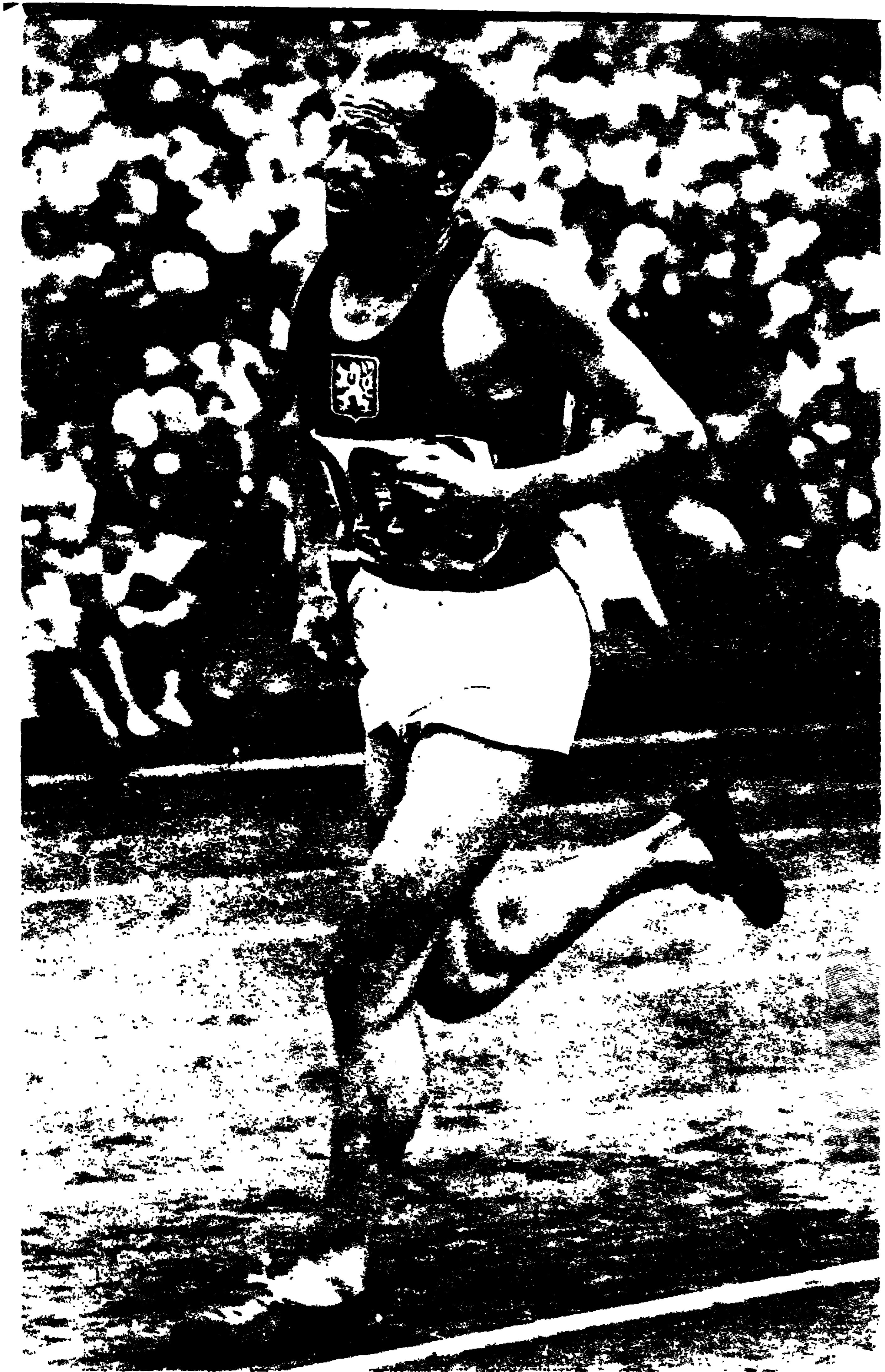
ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਚੜ੍ਹਾਈ ਉੱਤੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਚੁਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਬੁੜਕਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੌੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ। ਅੱਧੇ ਮੀਲ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਹ ਟਿਕਾਣੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀਆਂ ਪਰ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਉਲਾਂਘਾਂ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦਾ ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਉਤਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹ 3x200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 6x50 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸਪਰਿੰਟ ਡਰਿੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮੱਧਮ ਦੌੜਾਂ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 16 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਫੀ ਸੈਸ਼ਨ ਬਣੇਗੀ। ਇਹ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਵਧੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ।

ਲੀਡੀਆਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਟਰੈਕ ਵਰਕ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਵਿਚਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਦੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ! ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਕਤ ਦੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੀਤੀਆਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਨਿਰਾ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਰੇਸਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਰੇਸ ਦੇ ਫਿੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੀਡੀਆਰਡ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਰਾਥਾਂ (ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦੌੜਨਾ) ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਕ ਬਦਲੀ ਦਾ ਪੜਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਹਾੜੀ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਅਤੇ ਹੌਲਮਰ ਨਾਲ ਈਵੰਟਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਐਥਲੀਟ ਅਸਲ ਵਿਚ 350-400 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਫੀ ਹਫ਼ਤਾ ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਮਧਮ ਦੌੜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ ਸਿਸਟਮ

ਮੈਂ ਏਮਿਲ ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ ਨੂੰ 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕਸ ਦੌਰਾਨ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 5000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ 300 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨਾਲ ਜਿੱਤਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ। ਐਸੇ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਵਲੋਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਅਚਨਚੇਤੀ ਵਿਸਫੋਟ ਦਰਸ਼ਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੀਲਡ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿੰਡਾ ਦੇਂਦੇ ਸਨ। ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੀ ਅਜਾਰੇਦਾਰੀ ਚੈਕੋਸਲੋਵਾਕੀਆ ਦੇ ਫੌਜੀ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਤੋੜ ਦਿਤੀ। ਚਾਰ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ, ਹੇਲਸਿਨਕੀ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੇ 5000 ਮੀਟਰ, 10,000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਮਰਾਥਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਤ



ਏਮਿਲ ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ, ਜਿਸਦਾ ਤਣਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਹਰਾ ਉਸਦੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋੜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਵਿਚ ਉਲੰਪਕਸ ਰੀਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ 5000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਲਾਇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਮਗਰੋਂ ਮਰਾਥਾਂ ਦੌੜ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ: "ਹੋਰ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ?" ਫਿਰ ਉਹ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ 5,000 ਮੀਟਰ, ਦਾ ਉਲਪੰਕ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ! ਇਕੋ ਉਲੰਪਕ ਵਿਚ 5000 ਮੀਟਰ, 10,000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਮਰਾਥਾਂ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਨਾਮਾ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਹੁਣ ਤੱਕ 10 ਉਲੰਪਕਸ ਲੰਘ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। 5,000 ਮੀਟਰ, 10,000 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਮਰਾਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਵਿਚ ਰੀਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਦੌੜਾਂ ਦੋੜਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵੀ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ ਨੇ 500 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 30,000 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਹਰ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜ ਦਿਤਾ।

ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸੰਸਾਰ ਉਤੇ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਸਪੋਰਟ ਵਿਚ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਉਤੇ। ਉਸਨੇ 'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ' ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਸੀ, ਤਾਂ 400 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ 50 ਤੋਂ 60 ਤੇਜ਼ ਦੌੜਾਂ ਉਸਦੀ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਕਫ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਤੀਬਰ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਉਤੇ ਪੈਂਦੇ ਢੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉਤੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਖੋਜ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿਚੋਂ 'ਐਰੋਬਿਕ' ਅਤੇ 'ਐਨਾਰੋਬਿਕ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ।

'ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ' ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਸਗੋਂ ਪਿਛਲੀ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਈ ਥਕਾਨ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹੀ ਅਸਲੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਏ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੂਜੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਵੀਡਨ ਦੇ ਫਾਰਟਲੇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਐਥਲੀਟ ਥਕਾਨ ਦੀ ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਮਾੜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਇੰਟਰਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਮਾਪੀ ਤੋਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਮਾਪੀਆਂ-ਤੋਲੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਜਥੇਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਪੀ-ਤੋਲੀ ਲੰਬਾਈ ਸਥਿਤੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 170 ਤੋਂ 180 ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ 120 ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ

ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੂਜੀ ਵੀਣੀ ਉਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੱਸਾਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀਹ ਉਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਚੈਂਪੀਅਨ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਹਰਾਅ ਸੰਭਵ ਹੋਣ, ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਕਦਮ-ਫ਼ਾਸਲਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਸਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ ਹਰ ਦੌੜ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀ ਥਕਾਨ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਰਥਾਤ, ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਜੱਜ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਹੋ। **ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।**

ਜੇ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ, ਮੈਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਰ ਮਦਰਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੌੜਾਕ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸਿਸਟਮ ਉਲੀਕਦਾ:

> ਮੈਂ ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੀਡੀਆਰਡ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਠੋਸ ਬੁਨਿਆਦ ਰਖਦਾ। ਮੈਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰੀਨਾ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ 5000-7000 ਫ਼ੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਾਲੀ ਪਹਾੜੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ- ਨੀਲਗਿਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਵਲਿੰਗਟਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ਕ ਥਾਂ ਹੋਵੇਗੀ।
>
> ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ, ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਮਦਰਾਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦਾ- ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਗਈ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ। ਪੰਜ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਗਭਗ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਇਕਸਾਰ ਦੌੜ ਦੌੜਦਾ। ਬਾਕੀ ਦੋ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਬੱਸ ਰਾਹੀਂ ਸੇਂਟ ਥਾਮਸ ਮਾਊਂਟ ਉਤੇ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਲੀਡੀਆਰਡ ਪਹਾੜੀ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਂਦਾ।
>
> ਸ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਾਤੋਪੇਕ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਟਰਵਲ ਦੌੜਾਂ ਦੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਤੇ ਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਰਕਦਾ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਇੰਟਰਵਲ ਦੌੜਾਂ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਖਾਲਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਟਰੈਕ ਉਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਨਾਲੇ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੈਂ 5,000 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਫ਼ਾਸਲੇ ਬਾਰੇ ਦੌੜਨ ਲਈ ਚਾਰ ਚਾਰ ਸੌ ਮੀਟਰ ਦੇ ਟੋਟਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ, 400 ਮੀਟਰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਇਕ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਰੱਖਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਦੁਹਰਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੰਟਰਵਲ

ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਦਰਜੇਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ 75 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 5x400 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਨਾਲ। ਫਿਰ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਧਾ ਕੇ 6 ਸਕਿੰਟ ਫੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਹਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਾਂਗਾ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 170 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਨਾ ਵਧੇ ਅਤੇ ਅਗਲੀ 400 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ 120 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਮੱਧਮ ਚਾਲ ਦੌੜ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂਵਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਾਂ ਤਾਂ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਲੰਮੀ, ਇਕਸਾਰ ਦੌੜ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਮਰੀਨਾ ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਮੇਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ (ਇਕਸਾਰ ਸਥਿਤੀ) ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ, ਦਸੰਬਰ ਵਿਚਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਐਸਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ, ਦਸੰਬਰ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਕਸੀਜਨ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਧਾਇਆ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਘਾਟੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਵਰੀ, ਫ਼ਰਵਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਸਟਮ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3000 ਮੀਟਰ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮਿੰਟ, ਸਕਿੰਟ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮਿੰਟ, ਸਕਿੰਟ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼			
3000 ਮੀਟਰ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼	8:02.08	08:30.88	197

1500 ਮੀਟਰ ਦਾ ਤਗੜਾ ਦੌੜਾਕ, ਜਿਹੜਾ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇਂ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ

ਹੋਵੇ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਦਾ ਭਾਵੀ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕੀਨੀਆ ਦਾ ਕਿਪ ਕਾਈਨੋ ਹੈ ਜਿਸਨੇ 1968 ਦੀਆਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ 1500 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ, ਅਤੇ 1972 ਦੀਆਂ ਮਿਊਨਿਖ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌੜ ਲਈ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੂਜੀਆਂ ਲੰਮੇ-ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਦੌੜ ਅਤੇ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਔਸਤ ਫ਼ਰਕ 35 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧਾ ਤਾਂ ਅੜਿਕੇ ਉਲੰਘਣ ਉਤੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਅੱਧਾ ਇਸ ਦੌੜ ਦੇ ਸਖਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਉਲੰਘਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੌੜ ਵਿਚ 28 ਹਰਡਲਾਂ ਜਾਂ ਅੜਿਕੇ ਉਲੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 7 ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਛਲਾਂਘਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਲੰਘਣ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।

28 ਅੜਿਕੇ ਉਲੰਘਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੜਿਕਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਅੜਿਕਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਦੋ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: 400 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਅੜਿਕਾਂ ਦੌੜਾਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੜਿਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਵੰਡ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਮਾਪੀਆਂ-ਤੋਲੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ (13, 14 ਅਤੇ 15 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਨੂੰ)। ਇਹ ਗੱਲ ਬੇਸ਼ਕ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਵਿਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀਂ ਦੌੜ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਗਲੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਦੇ ਦੌੜਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੀੜ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹ ਛੁਟੇਰੀਆਂ ਹਰਡਲ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਟੱਕਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕੇ।

ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਛਲਾਂਘਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ, ਆਮ ਕਰਕੇ, ਫ਼ੈਸਲਾਕੁਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਐਥਲੀਟ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ, ਤਿਆਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬਣੇ ਪੜ੍ਹੱਲ ਉਤੇ ਜੰਮ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਖਰੀ ਦੱਸ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਵੇਲੇ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ

ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਦਮ ਰਖਣ ਦੀ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਪਡ਼ੁੱਲ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਵਧਣ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰੀਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੌੜਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਅਭਿਅ. ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮਿਹਨਤ ਮੰਗਦੀ ਈਵੰਟ ਲਈ ਲੰਮੇਂ-ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਟੀਪਲਚੇਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣ।

9

ਹਰਡਲਜ਼

110 ਮੀਟਰ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)	ਭਾਰਤੀ ਰਿਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)	ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ ਰਹੇ (ਮੀਟਰ)
ਪੁਰਸ਼			
110 ਮੀਟਰ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼	12.91	14.09	9
ਇਸਤਰੀਆਂ			
100 ਮੀਟਰ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼	12.21	14.02	13

ਨੋਟ: ਹਰਡਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਉੱਚਾਈਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪੁਰਸ਼

110 ਮੀਟਰ - 3 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਜਾਂ 106.7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਔਰਤਾਂ

110 ਮੀਟਰ - 2 ਫੁੱਟ 9 ਇੰਚ ਜਾਂ 84 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਾਲੀ 110 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਲੰਪਕ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਵਜੋਂ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਦੌੜ ਗਤੀ ਵਿਚ ਪਰਗਟ ਹੋਈ ਨਿਰੀ ਕਵਿਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਲੰਪਕ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿਚਲੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਛਿਣ ਭੰਗਰ ਲਈ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਧਰਤੀ ਉਤੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹਿਲਦਾ ਹੱਥ ਲੰਘਦਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਖੁਰਦਰਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਐਸੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝਲਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਅਣਪੁੱਛੇ ਸਵਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਦ ਕਿ ਏਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਖੜੀਆਂ ਸਨ? ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਏਨੀਂ ਸੌਖ ਅਤੇ ਏਨੀਂ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਏਨੀਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਸਕੇ?

ਕੁਝ ਮਹਾਨ ਕੋਚਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚੇ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਾਲੀ 110 ਮੀਟਰ

ਦੌੜ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੈਕਨੀਕਲ ਈਵੈਂਟ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਹ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਦਸ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਉਲੰਘਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹਨ। ਸਪਰਿੰਟ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। 1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕਸ ਤੱਕ ਹੈਰੀਸਨ ਡਿੱਲਾਰਡ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਸੀ, ਪਰ 1948 ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਗੋਂ 100 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਦੌੜਾਂ ਸਮੇਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਠੇਡਾ ਖਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਸਪਰਿੰਟ ਵਿਚ ਉਹ ਤੀਜੀ ਥਾਂ ਰਿਹਾ। ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਉਸਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਿਆ! ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੀ ਸਪਰਿੰਟ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਿਖਰਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸਪਰਿੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਲਲ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਉਲੰਘਣ ਦੀ ਉਚ-ਪੱਧਰੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਹਰਡਲ ਫਾਰਮ ਸਪਰਿੰਟ ਫਾਰਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਾਲੀ ਦੌੜ ਦਾ ਸਾਰ ਤੱਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਦੀਆਂ ਦਸ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਪਰਿੰਟ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ। ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਦੇ ਉਘੜਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਇਸ ਮਿਥਣ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰਡਲ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿਚਲੀ ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਰਖੋ। ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦਸ ਹਰਡਲਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕੁੱਲ ਦੋ ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਪਰਿੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ 60 ਫੀਸਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਛੇਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਮਨੋਗਤੀਮੂਲਕ ਮਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰਡਲ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਰਡਲ ਟੱਪਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣਾ:
- ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਹਰਡਲ ਟੱਪ ਕੇ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਲਾਉਣਾ।

ਉੱਚਾ ਉੱਠਣ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੀ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ

ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਹਰਡਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਲੱਚਕ ਵਿਚ। ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਲਈ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣਾ ਬਹੁਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਅੱਠਵੀਂ ਪੁਲਾਂਘ ਉਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਹਰਡਲਾਂ ਲਈ ਤੀਜੀ ਪੁਲਾਂਘ ਉਤੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਰਾਊਚ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਪੱਧਰੀ ਦੌੜ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਉੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਪੁਲਾਂਘ ਦਸ ਕੁ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਐਕਸ਼ਨ ਉਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਣਾਅ ਸਪਰਿੰਟ ਫਾਰਮ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉਤੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਪਰਿੰਟ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੇ ਉੱਠਣ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਤਾਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।

ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਥਲੀਟ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੌੜ ਕੇ ਉਲੰਘ ਜਾਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਇਸ ਉਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਇਸ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉੱਚੀ ਛਲਾਂਘ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਰ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਡਲ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਟੇਢੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਝੁਕ ਕੇ ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਦਾ ਲਿਫਿਆ ਗੋਡਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਵੇ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੁੱਸ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਕੂਲ੍ਹੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠੇ ਹੋਣ, ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਿ ਲਿਫੀ ਹੋਈ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪਰਿੰਟਸ ਫ਼ਾਰਮ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਅੱਗੇ ਵਧੀ ਲੱਤ ਦਾ ਗੋਡਾ ਆਪਣੀ ਉੱਚੀ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸਥਿਤੀ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਪੈਰ ਘੁੰਮ ਕੇ 'ਸਪਲਿਟਸ' ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹਰਡਰਲ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਅੱਗੇ ਜਾਏ। ਅਗਲਾ ਪੱਟ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾ ਕਿ ਲੱਤ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪੈਰ ਹਰਡਲ ਦੇ ਪਾਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਾਟੇ ਚੌਪ ਵਾਂਗ ਧੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਂਹ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਸਪਰਿੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਏਨਾਂ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਕਿ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਏਨਾਂ ਕੁ ਤਿੱਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਕਸ਼ਨ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਟਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਂਹ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਲਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕੇਂਦਰੀ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਟਨ ਦੇ ਤੀਜੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਣ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ, ਏਨੀਂ ਕੁ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕਿ ਇਹ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰ ਸੱਕਣ। ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਪਰਿੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਅਗਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਏ। 'ਤੈਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ' ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਦੇ ਹਿਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

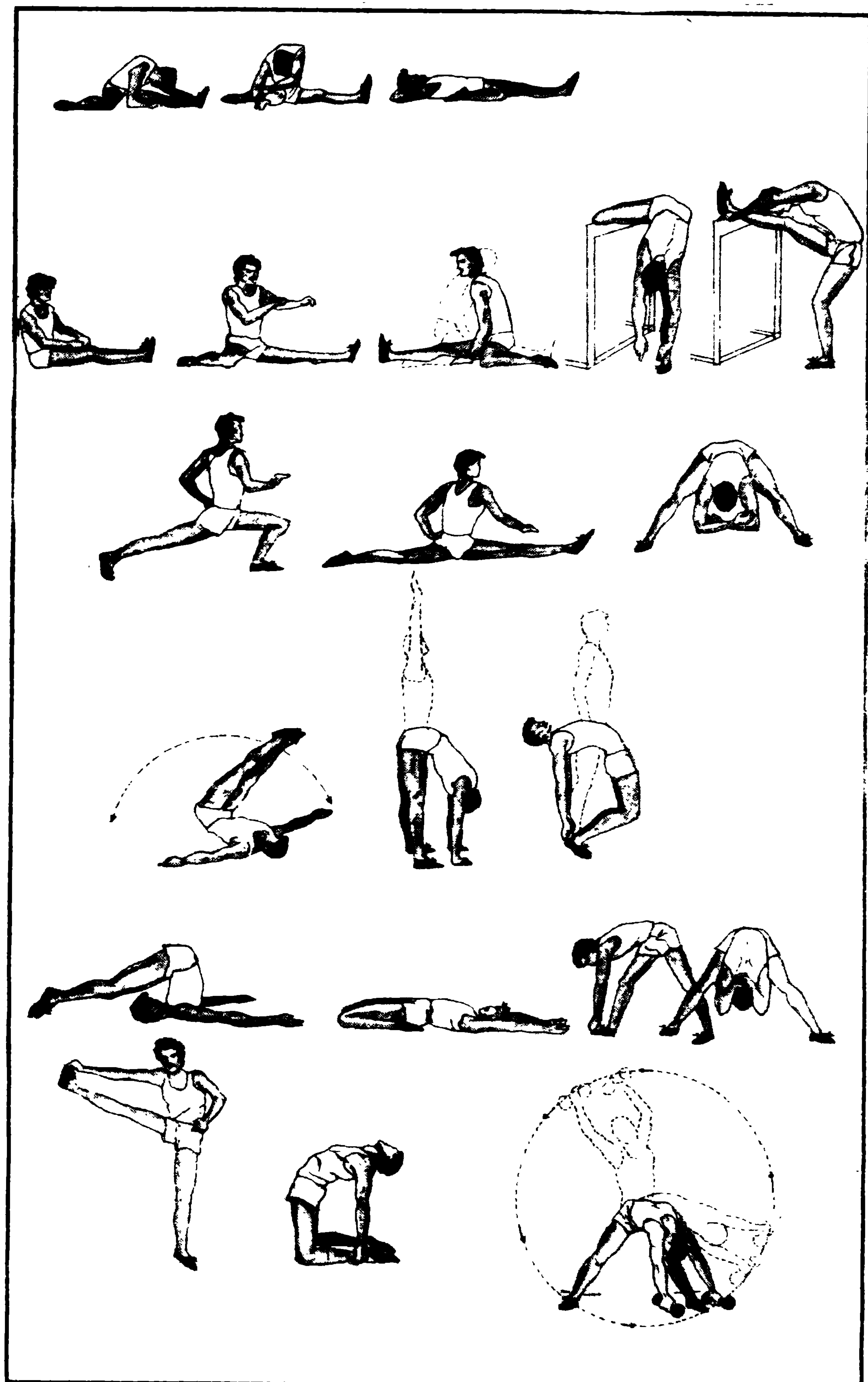
ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਤਿੰਨ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਇਕ ਛੋਟੀ ਪਲਾਂਘ ਦੇ ਜਿਹੜੀ ਉਠਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਕਾਰਣ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਉਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 213 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ. (7 ਫੁੱਟ) ਸਪਰਿੰਟ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੁਲਾਂਘ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟਰੈਕ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ 230 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (7½ ਫੁੱਟ) ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦੇ ਹੋਵੋ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਛੇਵੇਂ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਟਸ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਉਤੇ ਵੀ ਓਨੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗਾ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਦੱਸਾਂਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਰਕਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਤੱਕ ਉਠਾਣ ਵਿਚ, ਹਰਡਲਜ਼ ਪਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਚੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਲੱਚਕ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਚਿੱਤਰ 1 : ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ਾਂ



ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰਡਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਦੇਖੋ ਚਿਤਰ 1):

— ਹਰਡਲ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਮਾਓ ਜਦ ਕਿ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਵਿਚ ਖੜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਲੱਕ ਸਿੱਧਾ ਤਣਿਆ ਹੋਵੇ।

— ਹਰਡਲ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਦਿਆਂ ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ, ਇੰਝ ਕਰਦਿਆਂ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ ਨਾ ਸਗੋਂ ਲੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ।

— ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਵਿੱਥ ਉਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਹਰਡਲ ਉਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਖੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਅੱਡੀ ਉਸ ਉਤੇ ਟਿਕ ਜਾਏ। ਫਿਰ ਲੱਕ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੱਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪੱਠੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲੇ ਰਹਿਣ।

— ਹਰਡਲ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਹਰਡਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰ ਤੱਕ ਹਰਡਲ ਦੇ ਉਤੇ ਰਖੋ (ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੁੜਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)। ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਉਪਰਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।

— ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦੋ ਹਰਡਲਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ- ਇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਪਿੱਛੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਹਟਵੀਂ। ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਲੱਕ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ। ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਹਰਡਲ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਾਓ, ਇਸ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ੋਰ ਪੱਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਲੱਤ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉਤੇ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦਾ ਪੈਰ ਲੱਤ ਘੁਮਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ (ਕਰਾਟੇ ਚੌਪ) ਐਕਸ਼ਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਹਰਡਲਾਂ ਲਈ ਹਰਡਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਤਿੰਨ ਹਨ: (ਦੇਖੋ ਚਿੱਤਰ 1)

— ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ 90 ਦਰਜੇ ਉਤੇ ਮੋੜ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਿਆਂ ਘਾਹ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਉਸ ਪਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ

ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਹਰਡਲ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਲ ਬਖਸ਼ੇਗੀ।

— ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੱਥ ਜੋੜਦਿਆਂ ਸੱਜੀ ਅਰਕ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ। ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਅੱਗੇ ਪੱਸਰ ਜਾਏ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਸਰੀਰ ਤੋਂ 90 ਦਰਜੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਜਾਏ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

— ਘਾਹ ਉਤੇ ਸਪਲਿਟਸ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਅਗਲਾ ਪੈਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਉਤੇ ਝੁਕਾਓ। ਹੱਥ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਾਹ ਉਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਵੇਲੇ ਆਸਰਾ ਦੇਣ। ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਪੱਠੇ ਨਾ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ।

ਮੈਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਲੱਚਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਮੈਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੜੀ ਜਾਨ ਮਾਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ:

- ਸਪਰਿੰਟ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ;
- ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ;
- ਹਰਡਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ; ਅਤੇ
- ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲੱਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ।

ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਾਨ ਮਾਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਾਊ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਤਾਲ, ਪੂਰਨ ਮਾਪੇ-ਤੋਲੇ ਕਾਰਜ, ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਮੁਗਧ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਦੇ ਨਿਰੋਲ ਅਚੰਭੇ ਵਿਚ ਖੋਹ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਬਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਅਨਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਪਰਿੰਟਸ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ। (ਅਧਿਆਇ 6) ਸਿਰਫ਼ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ

ਹਰਡਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਲਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਭਾਰਤੀ, ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਯੂਰਪੀਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ, ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਲਚਕ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਮਗਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਕੋਚ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਕਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਸਪਤਾਹਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਸਬੰਰ ਤੱਕ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ (ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	10	-	3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	40	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	40	-	ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹਰਡਲ ਟੱਪਣ ਦੀ ਡਰਿੱਲ:
			4 x 2 ਹਰਡਲਾਂ
			4 x 4 ਹਰਡਲਾਂ
			4 x 6 ਹਰਡਲਾਂ
			6 x 10 ਹਰਡਲਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	40	-	ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਨਾਲ ਹਰਡਲ ਟੱਪਣ ਦੀ ਡਰਿੱਲ 6 x 3 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 4 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 6 ਹਰਡਲਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਬੁੱਧਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਇਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ (ਅਧਿਆਇ 6)
	40	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ (ਅਧਿਆਇ 6)
	20	-	ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਹਰਡਲ ਡਰਿੱਲਾਂ: 2 x 3 ਹਰਡਲਾਂ 2 x 4 ਹਰਡਲਾਂ 2 x 6 ਹਰਡਲਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	40	-	ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਨਾਲ ਹਰਡਲ ਡਰਿੱਲਾਂ: 6 x 3 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 4 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 6 ਹਰਡਲਾਂ

	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	40	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌੜਾਂ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	40	-	ਖੜੋਤੇ ਖੜੋਤੇ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਹਰਡਲ ਡਰਿੱਲਾਂ: 4 x 2 ਹਰਡਲਾਂ 4 x 4 ਹਰਡਲਾਂ 4 x 6 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 10 ਹਰਡਲਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ 3000ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	40	-	ਕਰਾਊਚ ਆਰੰਭ ਨਾਲ ਹਰਡਲ ਡਰਿੱਲਾਂ: 6 x 3 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 4 ਹਰਡਲਾਂ 6 x 6 ਹਰਡਲਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਐਤਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	25	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

30 - ਸਮਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਦੌੜਾਂ

10 - ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

400 ਮੀਟਰ ਨੀਵੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਦੌੜਾਂ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਸਕਿੰਟ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮਿੰਟ)*	*ਪਿੱਛੇ ਰਹੇ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼			
400 ਮੀਟਰ ਨੀਵੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼	46.78	51.66	34
ਇਸਤਰੀਆਂ			
400 ਮੀਟਰ ਨੀਵੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼	52.74	55.42	19

ਨੋਟ: ਹਰਡਲਜ਼ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਪੁਰਸ਼

400 ਮੀਟਰ - 3 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 91.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਇਸਤਰੀਆਂ

400 ਮੀਟਰ - 2 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਜਾਂ 76 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਇਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। 1977 ਤੋਂ 1984 ਤੱਕ ਉਸਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਦੌੜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ 109 ਵਾਰ ਜਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜਿਆ- ਇਹ ਇਕ ਐਸੀ ਉੱਚਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਅਜੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਂ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। 1972 ਦੀਆਂ ਮਿਊਨਿਖ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਜੇਤੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਆਕੀ-ਬੂਆ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਹਰਡਲਾਂ ਲਈ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਦਾ ਸੀ, ਅਗਲੀਆਂ ਚਾਰ ਲਈ 14 ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਲਈ 15 ਨਾਲ ਦੌੜ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1968 ਦੀਆਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਹੈਮੇਰੀ ਨੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਪੰਜਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤਕ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰੀਆਂ ਸਨ, ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਉਸਨੇ 15 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਮੁਕਾਈਆਂ ਸਨ।

ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਨਸਲੀ ਜੀਵ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਨਾਸਬਾਂ ਰਖਦਾ ਸੀ। ਉਹ 6 ਫੁੱਟ ਦੋ ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੰਮੀਆਂ ਸਨ- ਸੀਮਜ਼

ਵਿਚ 37 ਇੰਚ। ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਮੀਲ ਦੌੜ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਪੁਲਾਂਘ 9.9." ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਚਮੁੱਚ ਇਕ ਭਰਪੂਰ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਕੋਲ ਉਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਬੁਧੀ ਸੀ। ਐਰੋਸਪੇਸ ਇੰਨਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਉਸਨੇ ਡਿਗਰੀ ਲਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਉਹ ਮਾਈਕਰੋਇਲੈਕਟਰੋਡ ਲਾ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਿਹੜੇ ਰੇਡੀਓ ਮਾਨੀਟਰ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਜਰਮਨ ਪਤਨੀ ਮੀਰੇਲਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਜ਼ ਲੈਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਘਰ ਇਕ ਮਿੰਨੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰਖਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਸੰਦ ਉਸ ਵਲੋਂ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਵਕਤ, ਉਸਦੀ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬੀਪ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਠੀਕ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਸਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਰਿੱਲ ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲੈਕਟਰੀਕਲ ਜਿਹਾ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵੈਇੱਛਤ ਜੁੜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜਿਹੜੀ ਨਾਟਕੀ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਸੀ। ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਲੁਤਫ਼ ਲੈਂਦਾ ਸੀ- ਤਨ ਮਨ ਨਾਲ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

400 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਹਰਡਲਜ਼ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਸਿਰਫ਼ 15.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਛੇ ਇੰਚ) ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀਆਂ ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਉਠਾਣ, ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹਰਡਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਕ ਤੱਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 400 ਮੀਟਰ ਟਰੈਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਗੋਲਾਈਆਂ ਘੜੀ ਦੀ ਸੂਈ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਦੌੜਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਲਾਭ ਹੈ। ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ, ਜੋ ਕਿ ਅਜੇਹਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਤਾਲ-ਪੂਰਨ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੈਮੇਰੀ, ਆਕੀ-ਬੂਆ ਅਤੇ ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਭਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਆਕੀ-ਬੂਆ ਦਾ 13 ਅਤੇ 14 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਵਾਲਾ ਰੂਪਾਂਤਰਣ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਟਾਂਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਬੇਸ਼ਕ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਵਾਂਗ ਸਾਰੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਹੀ ਪੁੱਟੀਆਂ ਜਾਣ।

ਪਰ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੰਬੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਐਥਲੀਟ 1.9 ਮੀਟਰ (6'3") ਲੰਬਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2.5 ਮੀਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਾਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 1.5 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਦੇ ਪਾਰ ਉਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਚਾਰ ਮੀਟਰ ਲੰਘੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦੌੜਨ ਲਈ 31 ਮੀਟਰ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ 2.38 ਮੀਟਰ (7'10") ਦੀਆਂ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੁਲਾਂਘ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਲਮਕਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਪੁਲਾਂਘ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਲੰਮਿਆਂ ਕਰਨਾ ਸੁਚਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਬੋਝਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਸਿਰਫ 1.80 ਮੀਟਰ (5'11") ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕਣ ਲੱਗ ਪਵੋਗੇ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ 15 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਵਾਲਾ ਤਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਪੰਜ ਡਰਿੱਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਰਿੱਲ 1 ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਨੂੰ ਪਰਿਪੂਰਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਹੜੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ। 2-5 ਡਰਿੱਲਾਂ ਇੰਟਰਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਢੰਗ ਉਤੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਵਟੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਕੇ, ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਡਰਿੱਲ ਦਾ ਇਕ ਸੈੱਟ ਹੋਰ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਲਾਂਘ ਅਤੇ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਿਆ ਹੈ। 2 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ ਉੱਚੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਣਾਵਟੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਚਮੁੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ, 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਸਚਮੁੱਚ ਜਾਨ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਈਵੰਟ ਹੈ। **ਇਕ ਚੇਤਾਵਨੀ:** ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੇਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਨਾਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖੀ ਬਾਹਰਲੀ ਲੇਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਕਤਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਰਿੱਲ 1: ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰਖੋ। ਇਸ ਹਰਡਲ ਤੱਕ ਦੌੜ 45 ਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਠਾਣ ਦਾ ਨੁਕਤਾ ਹਰਡਲ ਤੋਂ 1.8 ਮੀਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲੀ ਲੇਨ ਉਤੇ 43.2 ਮੀਟਰ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾ ਲਵੋ। ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਲੈ ਕੇ ਦੌੜ

ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 43.2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਦੌੜ ਲਗਾਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਲਾਕਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਿਕਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਠਾਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਪੁਜੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਠਾਣ ਦੇ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲਾਕਾਂ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਉਲਟਾਉਣੀ ਪਵੇ। ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਸਾਰਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਆ ਜਾਏ। ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਦੌੜਾਕ 43.2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ 21 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਦੇ 22 ਪੁਲਾਂਘਾਂ, ਜਦ ਕਿ ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ 23 ਤੱਕ ਵੀ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਐਡਵਿਨ ਮੋਸਿਜ਼ ਸਿਰਫ਼ 20 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਦਾ ਸੀ।

ਡਰਿਲ 2: ਅੱਠਵੀਂ, ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਘੜੀ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਟਰੈਕ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਰਖੋ। ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 25 ਮੀਟਰ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ। ਅਗਲੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਦੋ ਹੋਰ ਹਰਡਲਾਂ ਰਖੋ, ਪਰ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ। ਇਸ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 25 ਮੀਟਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਡਰਿੱਲ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ 25 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਕੇ ਅਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੱਕ ਜਾਓ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਿਆਂ ਅੱਠਵੀਂ, ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਫ਼ਾਰਮ ਅਤੇ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਹੋ ਤਾਂ 13 ਪੁਲਾਂਘਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ 15) ਕਾਇਮ ਰਖੋ, ਫਿਰ ਸਪਰਿੰਟ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਲਾਏ 25 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ 25 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਦੌੜੋ। ਹੁਣ ਅਗਲੀ ਲੇਨ ਵੱਲ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਿਕਾਣੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦਿਆਂ 25 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਲਾ ਕੇ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੋੜਦਿਆਂ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਹਰਡਲਾਂ ਦਸਵੀਂ ਅਤੇ ਨੌਵੀਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਦੁਹਾਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦੋ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 4.5 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ (ਵਧੇਰੇ) ਧੀਮੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਫ਼ਾਰਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਡਰਿੱਲ 3:ਪੰਜਵੀਂ, ਛੇਵੀਂ ਸੱਤਵੀਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸਚਿਤ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਰਖੋ। ਪੰਜਵੀਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 25 ਮੀਟਰ ਫ਼ਾਸਲੇ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ। ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੰਜਵੀਂ ਹਰਡਲ

ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 25 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਚਾਰ ਹਰਡਲਾਂ ਪਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੇ 25 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੌੜਦੇ ਜਾਓ। ਫਿਰ 400 ਮੀਟਰ ਟਰੈਕ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ 25 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤਵੀਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨੂੰ ਹੋਰ 4.4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪੁਲਾਂਘ ਅਤੇ ਹਰਡਲ ਦੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਿਆਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਇਹ ਦੁਹਰਾਓ।

ਡਰਿੱਲ 4 : ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਠਵੀਂ, ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਇਕ ਲੇਨ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਰਖੋ। ਫਿਰ ਚੌਥੀ, ਪੰਜਵੀਂ, ਛੇਵੀਂ, ਸੱਤਵੀਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਰਖੋ। ਪਹਿਲੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 25 ਮੀਟਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾ ਲਵੋ। ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ 25 ਮੀਟਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਦੌੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਮਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਮਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਅਗਲੇ 25 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਠਵੀਂ, ਨੌਵੀ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ 400 ਮੀਟਰ ਦਾ ਟਰੈਕ ਪੂਰਾ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਲੇਨ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਚੌਥੀ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 25 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚੌਥੀ ਹਰਡਲ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਲੈ ਕੇ ਅੱਠਵੀਂ ਹਰਡਲ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਦੇ 25 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਜਾਓ। ਇਸ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦਸਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਟੇਪ ਤੱਕ ਦਾ ਆਖਰੀ ਫ਼ਾਸਲਾ ਤੁਸੀਂ 5.5 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਥ ਪੁੱਜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਲਾਂਘ ਅਤੇ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਫ਼ਾਰਮ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਿਆਂ ਇਕ ਸੈਟ ਹੋਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ।

ਡਰਿੱਲ 5 : ਦੌੜ ਕੇ ਸਟਾਰਟ ਲੈਦਿਆਂ ਆਖਰੀ ਪੰਜ ਹਰਡਲਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੱਕ 300 ਮੀਟਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਚੌਥੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ 4.5 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਧੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਖਰੀ ਹਰਡਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੱਧਰੇ ਉੱਤੇ 300 ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਦੌੜ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ। ਛੇ ਮਿੰਟ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਖਰੀ ਦੋ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 4.5 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਤੈਅ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਛੇ ਮਿੰਟ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਚੱਕਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਖਰੀ 40 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰਖੋ।

400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਅਭਿਆਸ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਸਪਤਾਹਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ

ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਸ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰ ਡਰਿੱਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਅਭਿਆਸ ਹਰਡਲਾਂ ਉਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 400 ਹਰਡਲਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ		*ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ (ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ)*
ਸੋਮਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	-	ਹਰਡਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉਤੇ ਲੱਚਕ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ (110 ਮੀਟਰ ਦੀ ਹਰਡਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਸੀ)
	-	ਡਰਿੱਲ। (ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੱਕ)
	-	ਡਰਿੱਲ 2
	-	ਡਰਿੱਲ 5
	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਮੰਗਲਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	-	ਭਾਰ
	-	ਹਰਡਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉਤੇ ਲੱਚਕ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	-	ਡਰਿੱਲ 3
	-	ਡਰਿੱਲ 5
	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਬੁੱਧਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

	- ਹਰਡਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉਤੇ ਲੱਚਕ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	- ਡਰਿੱਲ 1
	- ਡਰਿੱਲ 4
	- ਡਬਿੱਲ 5
	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	- ਭਾਰ
	- ਹਰਡਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉਤੇ ਲੱਚਕ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	- ਡਰਿੱਲ 1 (ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੱਕ)
	- ਡਰਿੱਲ 2
	- ਡਰਿੱਲ 3
	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	- ਹਰਡਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉਤੇ ਲੱਚਕਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	- ਡਰਿੱਲ 2
	- ਡਰਿੱਲ 3
	- ਡਰਿੱਲ 4
	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	-	ਭਾਰ
	-	ਹਰਡਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਲੱਚਕ ਦੀਆਂ ਵਜਰਸ਼ਾਂ
	-	ਡਰਿੱਲ 1
	-	ਡਰਿੱਲ 3
	-	ਡਰਿੱਲ 5
	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਐਤਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	-	ਹਰਡਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਲੱਚਕ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	-	ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਪਰਖ
	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ।

10

ਛਾਲਾਂ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਪਿੱਛੇ ਰਹੇ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼	2.45	2.17	0.28
ਇਸਤਰੀਆਂ	2.09	1.77	0.32

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਘੜਵਾਂ ਲੱਛਣ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਬੁੜਕਣ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੈ। ਬਾਰ ਟੱਪਣ ਦੇ ਢੰਗ-ਪੂਰਬੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਪੱਛਮੀ ਰੋਲ, ਸਟਰੈਬਲ, ਫੌਸਬੈਰੀ ਫਲੌਪ- ਬੇਸ਼ਕ ਇਸ ਈਵੰਟ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਰਤਾਨਵੀ ਕੋਚ ਅਤੇ ਬਾਇਓ ਮਕੈਨਿਕਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਈਸਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉੱਚਾਈ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ 10 ਕੁ ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ 90 ਫੀਸਦੀ ਕੰਮ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਬੁੜਕਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਉਠਾਣ ਦੀ ਸੁਚੱਜਤਾ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਦੌੜ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜਦਾ ਹੋਇਆ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਬੁੜਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਚੀ-ਸਮਝੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਂਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤੇ ਧਰਤ-ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ

ਛਾਲ ਲਈ ਉਠਾਣ ਨਾਜ਼ਕ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

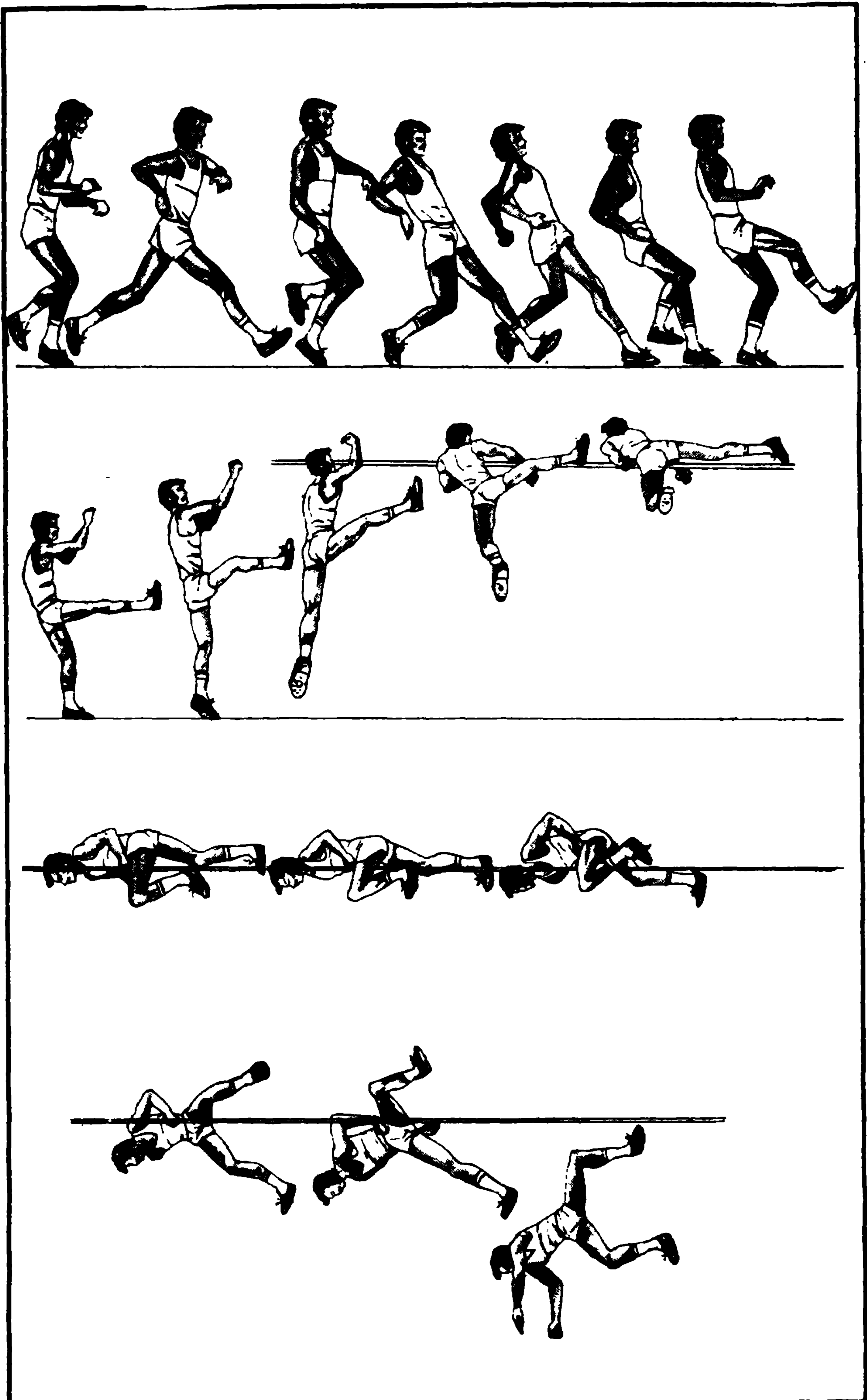
ਚੰਗੀ ਉਠਾਣ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਲਾਈ ਗਈ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉਤੇ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਣ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੱਬ ਤੱਕ ਦਾ ਰੋਲਿੰਗ ਐਕਸ਼ਨ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਾਂ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁੜ੍ਹਕ ਸੱਕਣ ਸਰੀਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆ ਹਰਕਤਾਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉੱਚਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗੀ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵਿਸਫੋਟ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾ ਸਕੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਘੜਵਾਂ ਲੱਛਣ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਦਾ ਵਿਸਫੋਟ ਹੈ, ਬਾਰ ਟੱਪਣ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਵਲੋਂ ਬੇਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਸਟਰੈਡਲ ਅਤੇ ਫੌਸਬੈਰੀ ਫਲੌਪ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਹਨ ਫਲੌਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਢੰਗ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਲੌਪ ਕੋਈ ਅੰਤਮ ਤਕਨੀਕ ਨਹੀਂ। ਪਾਵਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਉਠਾਣ ਵਾਲੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣਗੇ।

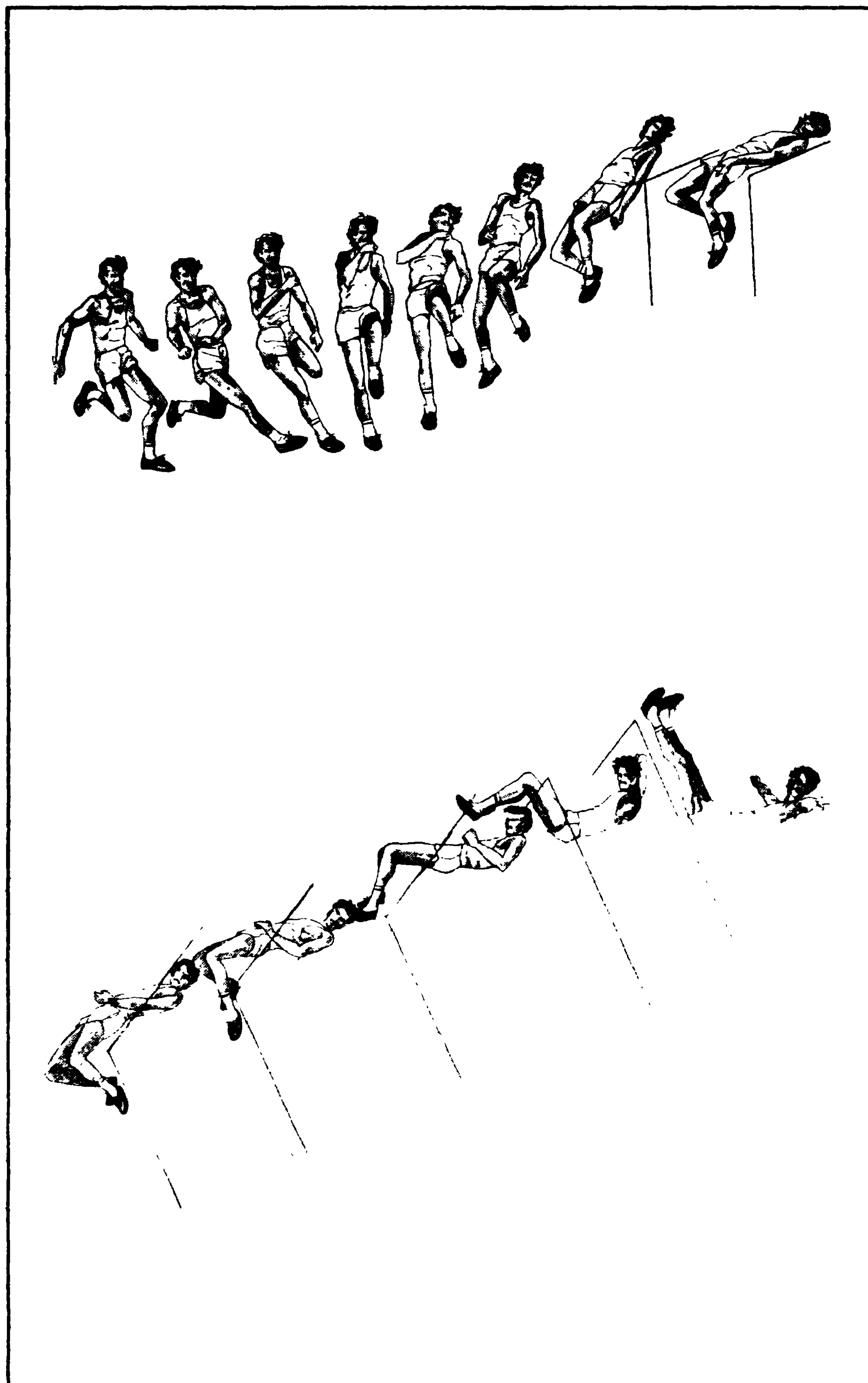
ਸਟਰੈਡਲ ਲਈ ਦੌੜ ਬਾਰ ਨਾਲ 43 ਤੋਂ 28 ਦਰਜੇ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਠਾਣ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੋਨ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਹਾਨ ਰੂਸੀ, ਬਰੂਮੇਲ, ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਈਵੰਟ ਉਤੇ ਛਾਇਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਟਰੈਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ 1968 ਦੀਆਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਫਲੌਪ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਚਨਚੇਤ ਫੌਸਬੈਰੀ ਢੰਗ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਬਾਰ ਨਾਲ 28 ਦਰਜੇ ਦੇ ਕੋਨ ਉਤੇ ਦੌੜਦਾ ਸੀ। ਬਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਦੌੜ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਕਦਮ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਉਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ, ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਉਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਉਤੇ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੇ 11ਵਜੇ ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 2 : ਦੀ ਸਟਰੈਡਲ



ਚਿੱਤਰ 3 : ਫੌਸਬੈਰੀ ਫਲੌਂਪ



ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਰ ਟੱਪੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਟੱਪਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਏਗੀ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ, ਫਿਰ, ਉਠਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਏਗਾ। (ਦੇਖੋ ਚਿੱਤਰ 2)

ਜਦੋਂ 1968 ਦੀਆਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਲੌਪ ਢੰਗ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਤਾਂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੇਡ-ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਾਵਲੀਆਂ ਫੋਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ 'ਗ਼ਲਤ' ਪਾਸਿਉਂ ਬਾਰ ਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀਅਤ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸ਼ੰਕੇ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਬਾਰ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਫੌਸਬੈਰੀ ਦੇ ਢੰਗ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਦੁਆਇਆ। ਮਗਰੋਂ ਫੌਸਬੈਰੀ ਫਲੌਪ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚਾਰੂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਠਾਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸਟਰੈਡਲ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ, ਫਲੌਪ ਲਈ ਬਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਖ਼ਰੀ ਕੁਝ ਕਦਮ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਦੌੜਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ 'ਜੇ' ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਪੰਜ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਬਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਗਰਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ, ਇਹ ਢੰਗ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਸਿੱਧੀ ਲਕੀਰ ਵਿਚ ਪਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੰਜ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਉਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਿਆਂ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਠਾਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਦਾ ਬਾਰ ਤੋਂ ਫ਼ਾਸਲਾ ਸਟਰੈਡਲ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਇਕ ਮੀਟਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀਆਂ ਕੁਝ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੋੜ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਧਦੀ ਵਿਕੇਂਦਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 30 ਦਰਜੇ ਉਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕ ਜਾਏ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੋਲਾਈ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫ਼ਲੌਪ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਿਚ ਫੌਸਬੈਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਬਾਰ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੁੱਜਾ।

ਉਠਾਣ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਠਾਣ ਖੜੇ ਦਾਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੰਬਕਾਰੀ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੁੰਮਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਾਰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਿੱਠ ਬਾਰ ਵੱਲ

ਹੋ ਜਾਏ। ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਘੁੰਮ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਏ। ਉੱਪਰ ਬਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਿਆਂ ਲੱਤਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਬਾਰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਥੱਲੇ ਆਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਚਿੱਤਰ 3)।

ਉਤਾਰੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਰਮ ਥਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਰ ਤੋਂ 60-70 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਉਸਾਰੀਆਂ ਫੋਮ ਰਬੜ ਦੀਆ ਤਹਿਆਂ ਦਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਉਤਾਰੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਫਲੌਪ ਤਕਨੀਕ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉੱਛਲਣ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਧੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਮਤਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਦਾਅ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਛਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਕੋਚਾਂ ਨੇ ਵੱਖੋ ਵਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਡਰਿੱਲ 1: ਮੋਢਿਆਂ ਉਤੇ ਵਜ਼ਨ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ। ਇਹ ਵਜ਼ਨ ਭਾਰੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਲਗਭਗ 50 ਫੀਸਦੀ, ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ 70 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਏ। ਇਕ ਸੈੱਟ ਪੰਜ ਬੈਠਕਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਰਿੱਲ 2: ਬਾਰ-ਬੈਲਜ਼ ਨਾਲ ਅਰਧ-ਬੈਠੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੁੱਦਣਾ, ਬਾਰ-ਬੈਲਜ਼ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਲਗਭਗ 50 ਫੀਸਦੀ ਹੋਵੇ।

ਡਰਿੱਲ 3: ਘੱਟ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਵਜ਼ਨਾਂ (5-50 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਇਕ ਲੱਤ ਉਤੇ ਕੁੱਦਣਾ। ਇਕ ਡਰਿੱਲ ਵਿਚ ਦਸ ਦਸ ਵਾਰੀ ਕੁੱਦਣ ਦੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਸੈੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਰਿੱਲ 4: ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਕਟਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਿਤ ਦੌੜਾਂ। ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਡਰਿੱਲ ਦੇ ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ 40-40 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਪੰਜ ਦੁਹਰਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ

ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਹਨ: ਕੈਂਚੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਵੈਸਟਰਨ ਰੋਲ, ਪੂਰਬੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਟਰੈਡਲ ਅਤੇ ਫਲੌਪ। ਕੈਂਚੀ ਛਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੱਥ ਦੀ ਟੇਕ ਨਾਲ ਦਰਖਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਤਨ੍ਹੇ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥੋਹੜੀ ਥੋਹੜੀ ਦੌੜ ਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਕਿਸੇ ਬਾਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਦੀ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਕਟ ਨਾਲ।

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਨੁਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦਾ ਠੋਸ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਇ 5 ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਲੀਡੀਆਰਡ ਅਤੇ ਹੋਲਮਰ ਦੌੜਾਂ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਟ-ਫੇਟ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ ਵਲੋਂ ਅਵੇਸਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਆਧਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਲਗਭਗ ਅੱਧ ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉੱਛਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਲਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ।

ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਈ ਖਾਸ ਤਿੰਨ ਡਰਿੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਰਿੱਲ 1: ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਹੈ। ਬਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਤੋਂ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਰਖੋ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਛਾਲ ਮਾਰੋ। ਗਲਤੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ 15-18 ਛਾਲਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਛਾਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰਿੱਲ ਵਿਚ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਰਾ ਕਰਕੇ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਡਰਿੱਲ 2:ਇਹ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਹੈ। ਬਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਉਚਾਈ ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਰਖੋ। ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਟੱਪਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਬਾਰ ਨੂੰ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬਾਰ ਨਾ ਟੱਪ ਸਕੋ। ਫਿਰ ਬਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਕੁ, ਮਸਲਨ ਦੋ ਕੁ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਟੱਪੋ। ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ 30 ਵਾਰੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਰਿੱਲ 3:ਇਹ ਉਚਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਬਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਰਖੋ। 12-15 ਛਾਲਾਂ ਲਾਓ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਟੱਪ ਸਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਈ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵੇ ਵਜੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਈਵੰਟ ਨਾਲੋਂ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਅਮਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਇਹ ਕਈ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਣਾਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਯੋਗਤਾ (ਮੁਕਾਬਲਤਨ) ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਸਿਖੰਦੜ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ। ਇਹ ਸਪਤਾਹਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ ਵਾਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ ਘੜਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੈ।

ਦਿਨ		*ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	-	ਉੱਛਲਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ 2 ਅਤੇ 3
	-	ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ (ਕੈਂਚੀ, ਪੂਰਬੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਪੱਛਮੀ ਰੋਲ, ਸਟਰੈਡਲ ਫਲੌਪ) ਨਾਲ ਛਾਲਾਂ ਲਾ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣਾ।
	-	ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਡਰਿੱਲ 1, ਤਕਨੀਕ ਲਈ
	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਮੰਗਲਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

- ਉੱਛਲਣ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਡਰਿੱਲ 1, ਅਤੇ 3
- ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਡਰਿੱਲ 2
- ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਕਟ ਨਾਲ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਬੁੱਧਵਾਰ
- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
- ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਛਾਲਾਂ ਲਾ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣਾ
- ਰਫਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
- ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਵੀਰਵਾਰ
- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
- ਉੱਛਲਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ 1ਅਤੇ 2
- ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਕਟ ਪਾ ਕੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਰ
- ਸਰੀਰ ,ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
- ਉੱਛਲਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਡਰਿੱਲ 3
- ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਾ ਕੇ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿਚ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣਾ
- ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਡਰਿੱਲ 1, ਤਕਨੀਕੀ ਲਈ

	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
	-	ਉੱਛਲਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਡਰਿੱਲਾਂ 1 ਅਤੇ 2
	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	-	ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਡਰਿੱਲਾਂ 3, ਉਚਾਈ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ
	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਐਤਵਾਰ	-	ਹੌਲਮਰ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 5)

ਪੋਲ ਵਾਲਟ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰਿਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਪਿੱਛੇ ਰਹੀ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼	6.14	5.10	1.04

ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰ-ਗਲਾਸ ਦੇ ਪੋਲ ਦੀ ਆਮਦ ਨਾਲ ਇਸ ਈਵੰਟ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਲੱਚਕਦਾਰ ਫਾਈਬਰ-ਗਲਾਸ ਪੋਲ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਗੱਡਣ ਸਮੇਂ ਥਰਕਣ ਵੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣੇ ਵੀ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਘੜਵੇਂ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਚੇਰੀ ਪਕੜ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਗੁਲੇਲ ਵਾਂਗ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੱਚਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈ।

ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲ ਦੀ ਛੁਹ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਧਾਅ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਪੋਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਫੜਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ ਵਲੋਂ ਲਾਈ ਦੌੜ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਆਪਣੀ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵੱਲ ਸੇਧਦਿਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ, ਬੂਬਕਾ, ਭਾਰੀ ਪੋਲ ਵਰਤਦਾ



ਸਰਗੇਈ ਬੂਬਕਾ, ਆਪਣਾ ਖਾਮਮਾਲ ਪਲ-ਗਰਿੱਪ ਨਾਲ

ਹੈ- ਉਸਦੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਵਿਰੋਧੀ ਇਸਨੂੰ 'ਤੋਪ' ਦਾ ਨਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ- ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਫੜਦਾ ਹੋਇਆ (16' 6"- 5.03 ਮੀਟਰ ਇਸਨੂੰ ਖੁੱਤੀ ਵਿਚ ਗੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਉਠਾਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਲਟਰ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਬੂਬਕਾ 10.3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ; ਆਪਣੇ 'ਤੋਪ' ਪੋਲ ਲਈ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਪੋਲ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਤੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

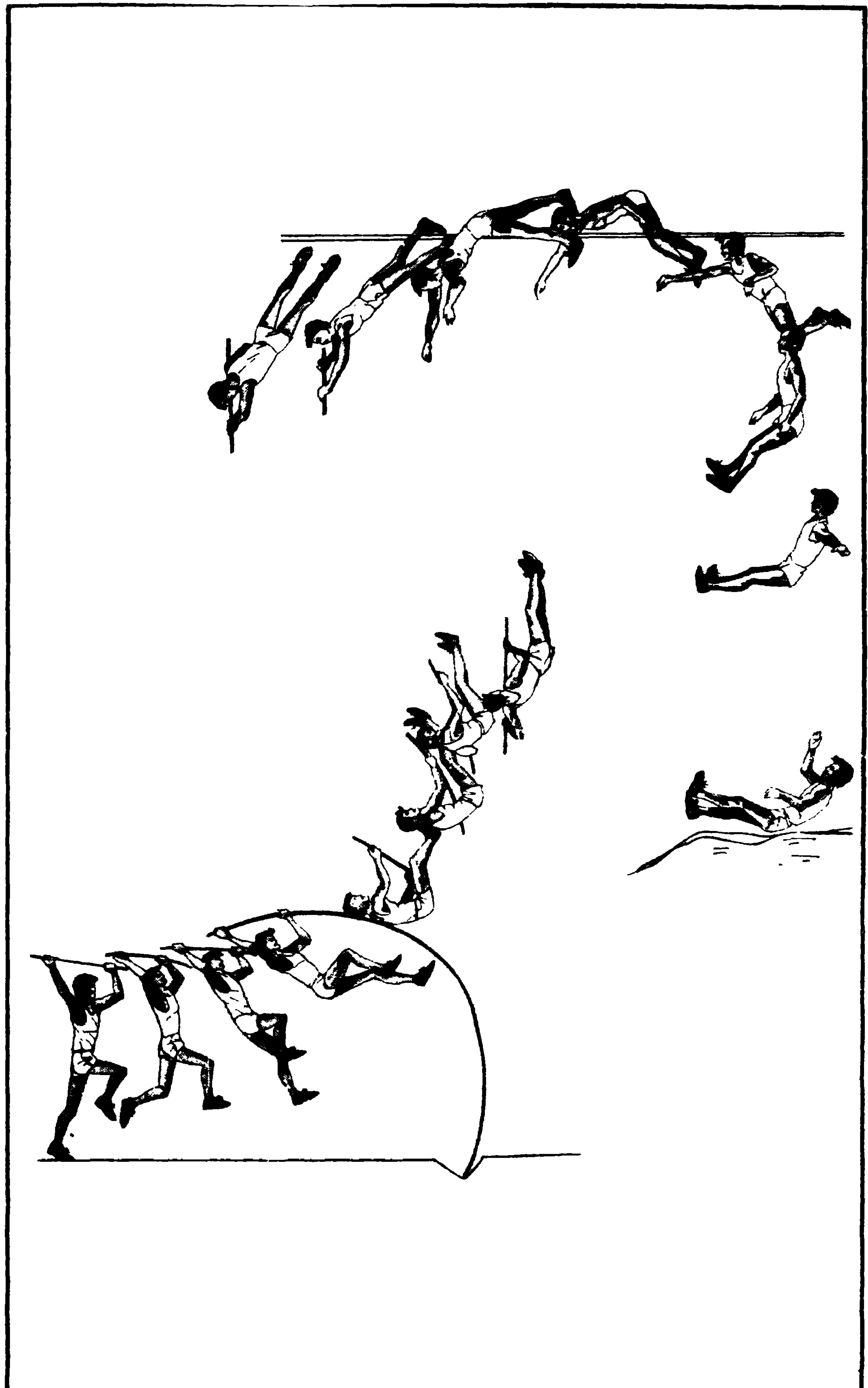
ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਪੋਲ ਫੜਨ ਦਾ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਿਰਾ ਸਿਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੋਲ ਦੀ ਖਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੂਬਕਾ ਦਾ ਲੰਬਾ, ਭਾਰਾ ਪੋਲ ਉਸਦੀ ਦੌੜ ਦੇ ਆਰੰਭ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਉਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੋਲ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਯਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਔਸਤਨ, ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਕੜ ਨੋਕ ਤੋਂ 4.80 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਏਨੀਂ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਉਦੋਂ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੈਂਪੀਅਨ ਇਹ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜ ਸਕੋ ਜਦ ਕਿ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦਾ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਲੰਮੇ ਸਾਰੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਬੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੋਲ ਨੂੰ ਗੱਡ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਠੋਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦੀ ਇਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਬਾਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਲੈ ਜਾਏਗੀ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦਾ ਉਹ ਫ਼ਾਸਲਾ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਰਥਾਤ ਓਨੀਆਂ ਕੁ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਜਿੰਨਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਜਿਹੜਾ ਉਠਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਚਾਰ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਏ ਵੀ ਨਾ। ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੋਲ ਲਿਜਾਂਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ 30 ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਤੁੰਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਠਾਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੌੜ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਚਾਰ ਪਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਭੁਲੇਖਾ-ਪਾਊ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵਾਹਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੋਲ

ਚਿੱਤਰ 4 : ਪੋਲ ਵਾਲਟ



ਨੂੰ ਗੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਠਾਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਸਫੋਟ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਤੀ-ਮੂਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੋਲ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਤਾਲ ਗਤੀ ਦੀ ਕਾਰਗਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੁਲੇਲੇ ਵਾਂਗ ਉਤਾਂਹ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਆਖਰ ਪੋਲ ਲਿਫਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰੜੇ ਧਾਤ ਦੇ ਪੋਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਂਸ ਦੇ ਪੋਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੱਚਕਦਾਰ ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ ਦੇ ਚੰਗੇਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ ਦੇ ਪੋਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗੋਲਾਈ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸੱਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਗੁਲੇਲ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਵਾਸਤੇ ਗਤੀਮੂਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਰਕਤ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਫਿਰ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਦਕਿ ਪੋਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅਜੇ 'ਲਟਕਵੀਂ' ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਦਾ ਹੋਇਆ ਪੋਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲਿਫਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਛਾਲ ਵੇਲੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹਾ ('L') ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਪੋਲ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਟ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆਂ ਇਹ ('L') ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਉਪਰਲਾ ਧੜ ਕੂਲੇ ਤੋਂ ਲਿਫਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਫੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਖੜੇ ਰੁਖ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ (ਸੱਜੂ ਵਾਲਟਰਾਂ ਲਈ) ਲੰਮੇ-ਦਾਅ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਪੋਲ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਮੇਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੋਲ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕੱਸ ਐਨ ਉਸ ਘੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੁਲੇਲ ਵਰਗੇ ਐਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਫੜ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਲੰਮੇਂ-ਦਾਅ ਧੁਰੇ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਪੋਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਆਖਰੀ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਪੋਲ ਤੋਂ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਲਿਆਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਔਂਸ ਨਚੋੜਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਧੱਕਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਵਾਧੂ ਉਚਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਸਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲ ਉਤੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਉਠਣਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ ਅਤੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਪਰੇ ਕਰਨਾ ਇਕੋ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਰਜ ਦੇ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕਸਾਰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਆਖਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਟ ਦੀ ਅੰਤਮ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਰੀ ਉਚਾਈਆਂ ਟੱਪੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਤਾਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਤਾਰੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਟੋਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਕ ਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਰਬੜ ਦਾ ਢੇਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤਾਰੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨਰਮ ਹੋਣ ਰਕਕੇ, ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁਣ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉਤੇ ਬੜਾ ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਨਵ-ਉਮਰ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵਖਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਰ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਰੰਭ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਾਂਗਾ। ਇਹ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਈਵੰਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਈਵੰਟ ਨਾਲੋਂ ਸਾਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਨਵ-ਉਮਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਰੰਭ ਕਰ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਨੌਂ ਤੋਂ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਪੋਲ ਦਾ, ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ, ਇਸਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਗੁਲੇਲ ਵਰਗੀ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਪੋਲ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਡਰਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸ਼ੁਗਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਾਰਣ ਡਾਂਗ, ਵਾਂਸ ਜਾਂ ਸਰੀਏ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਖੇਡ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜ ਜਾਂ ਸੱਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡੰਗ-ਟਪਾਊ ਪੋਲ ,ਲੰਮੀਂ-ਛਾਲ ਲਈ ਬਣੇ ਅਖਾੜੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਗੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਠਾਣ ਲੈਂਦਿਆਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਪੋਲ ਉਤੇ ਅਟਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਫੈਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਆਰੰਭ ਪੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਂਣਾ ਹੈ। ਪੋਲ ਨੂੰ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ, ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਪੁਲਾਂਘਾ ਭਰਦਿਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਝੂਲ ਕੇ ਪੋਲ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦਿਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਖਿੱਚਦਿਆਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਮੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ

ਪਾਸੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਸੱਜੂਆਂ ਲਈ ਹੈ), ਅਤੇ, ਜਿੰਨੀਂ ਦੂਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਜਾ ਪੈਰ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡ ਤਾਲ ਦਾ, ਪੋਲ ਦੀ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਥ ਦੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ, ਜਿਹੜਾ ਮੁੰਡਾ ਪੋਲ ਨਾਲ ਖੇਡਦਿਆਂ ਕੋਈ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰੇਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਰੱਸੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਰਿੰਗਜ਼ ਨਾਲ ਬੈਲੰਸ ਕਰਨਾ, ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਡੰਡਿਆਂ ਉਤੇ ਬੈਲੰਸ ਕਰਨਾ, ਐਕਰੋਬੈਟਿਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲਟਬਾਜ਼ੀਆਂ ਗੱਦਿਆਂ ਉਤੇ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ। ਉਸ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿ ਉਹ ਭਾਰ ਚੁੱਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜੇ ਉਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬੜਾ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੰਭਾਵੀ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਉਚਾਈਆਂ ਵਲੋਂ ਨਿਡਰਤਾ, ਪੋਲ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਫ਼ੁਰਤੀ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਲਈ ਪੂਰਵ-ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ ਇਹ ਗੁਣ ਭਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ

ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਉਠਾਣ ਲਈ ਸਪਰਿੰਟਰ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿਚ ਮੁੜਨ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੀ ਲਈ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਉਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਪਈ ਸਾਰੇ ਖੇਡ-ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਪਰਿੰਟ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਸਭ ਕੁਝ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਅੱਧਿਆਇ 6)। ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੋਲ ਚੁੱਕ ਕੇ 30, 40, 50, 60 ਅਤੇ 80 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ 'ਇੰਟਰਵਲ ਸਪੀਡ' ਦੌੜਾਂ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ! ਜਦੋਂ ਪੋਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਦੌੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ

ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਚੈਕ ਮਾਰਕ) ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵਾਲੀ ਇਸ ਪਕਿਆਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜ ਪੜਤਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ
- ਪਹਿਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਭਰਨ ਦਾ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ
- ਪੋਲ ਗੱਡਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਤਾਲੀਅ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ
- ਉਠਾਣ ਲਈ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ।

ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਲਈ ਡਰਿੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਈਟਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ। ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਖਰੀ ਚਾਰ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਾ ਆਏ, ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ- ਵਧੇਰੇ ਨਰਮ ਟਰੈਕ ਜਾਂ ਸਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਮੌਸਮ- ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,

ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਰਿੱਲ ਸਾਡੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕਲੰਡਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ-ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਲ ਦੌੜਾਂ ਉਸੇ ਹੀ ਪੈਟਰਨ ਉਤੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਇ 6 ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਵਿਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਵਿਚ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਉਠਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ, ਇਕ ਲੱਤ ਉਤੇ ਉਛਲਣਾ, ਦੋ ਦੋ ਪੌੜੀਆਂ ਇਕੱਠਾ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਕਈ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਨਾਲ ਕੈਂਚੀ ਨੁਮਾ ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਲੱਤ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਲੈਂਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਵਿਚ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਲੰਮੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਪੋਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: ਡੰਬਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੇ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਗਿੱਟੇ ਖੋਹਲਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ।

ਧੜ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਫ਼ੁਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ: ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਖਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਸੇ ਨਾਲ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹਨਾਂ;

- ਦੁਮੇਲ ਮੁਖ ਬਾਰ ਉਤੇ ਅੰਡਰ-ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਫਾਰਵਰਡ ਸਵਿੰਗ;
- ਦੁਮੇਲ ਮੁਖ ਬਾਰ ਉਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣਾ;
- ਰਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਫਾਰਵਰਫ ਸਵਿੰਗ ਕਰਕੇ ('L') ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ
- ਰਿੰਗਾਂ ਉਤੇ ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋਣਾ
- ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਬਾਰਜ਼ ਉਤੇ ਫਰੰਟ ਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਸਵਿੰਗ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ
- ਬਾਰਜ਼ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਟਕਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਵਿੰਗ ਕਰਕੇ ਬੈਕ-ਲਿਫ਼ਟ ਕਰਨਾ।

ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰੇਟਸ ਦੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਚੱਲਣਾ;
- ਪੈਰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ-ਭਾਰ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ; ਅਤੇ
- ਪੁੱਠੀ ਉਲਟਬਾਜ਼ੀ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਭਾਰ ਘੜੀ ਕੁ ਲਈ ਖੜੋਣਾ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸਮੇਂ-ਦੌਰਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਧਿਆਇ 6 ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਟਸ ਲਈ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਪਰਿੰਟਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਈਵੰਟ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਅਤੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਯਤਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਪੂਰਨ ਉਠਾਣਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਐਕਰੋਬੈਟਿਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਏ, ਥੋਹੜਾ ਹੈ। ਕਈ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਾਨ ਖਿਲਾੜੀ ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਉਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੈਲੰਡਰ ਵਰ੍ਹਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: ਪੋਲ ਫੜਨਾ, ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ, ਉਠਾਣ, ਪੋਲ ਲਿਫਾਉਣਾ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਪੋਲ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ। ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮੁਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗ ਫੈਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ, ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਹਲੀ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇਹਤਿਆਤ ਵਰਤਣਾ- ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜੋੜ ਮਚਕੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਵਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮ-ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪੰਜ ਡਰਿੱਲਾਂ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਖਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ:

ਡਰਿੱਲ 1:ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਪੁਲਾਂਘ ਲਈ। ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਗੱਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੋਲ ਲੈ ਕੇ ਦੌੜਨ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੋਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਰਿੰਟ ਰਫ਼ਤਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। 40-50 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਡਰਿੱਲ 2: ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਲਈ। ਕੋਚ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੰਜ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਤਾਲ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ, ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੇ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਪੋਲ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਗੱਡਣਾ, ਅਤੇ ਉਪਰਲੀ ਮੁੱਠੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਿੱਧਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ। ਇਸ ਡਰਿੱਲ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ। ਟਰੈਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਥਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲ ਤਬਦੀਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ। ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 30 ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਖਿਲਾੜੀ ਆਰੰਭਲੇ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਕਦਮ ਤੁਰ ਕੇ ਪੁਜਦੇ ਹਨ।

ਡਰਿੱਲ 3: ਪੋਲ ਗੱਡਣ ਅਤੇ ਲਿਫਾਉਣ ਲਈ। ਇਸਦਾ ਮੰਤਵ ਉਠਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦਾ, ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸਚਿਤ ਕੋਣ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਲੀਵਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਲ ਨੂੰ ਲਿਫਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਿੱਲ ਦੋ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਨਾਲ, ਫਿਰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪੰਜ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਨਾਲ ਅਤੇ, ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਸੱਤ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੱਡਣ ਵਾਲਾ ਹਲਕਾ ਪਹੁੰਚ ਹਲਕੇ ਨਾਲੋਂ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਚੇਰੀ ਪਕੜ ਸੰਭਵ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਵੈਸੇ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਰਿੱਲ 4: ਵਧੇਰੇ ਸੌਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ। ਪੋਲ ਗੱਡਣ ਲਈ ਬਕਸਾ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਨਾਲੋਂ 10 ਫੀਸਦੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਘਟਾ

ਕੇ ਦਸ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸੌਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਖਿਲਾੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਐਕਸ਼ਨ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵਖਰੇ ਤਕਨੀਕੀ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀ ਪਕੜ ਉਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਿਲਾੜੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਪੋਲ ਠੀਕ ਠੀਕ ਲਿਫੇ (ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਘੱਟ)। ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਮੁਖ ਸੋਮੇ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਵਿਚ, ਪੋਲ-ਗੱਡਣ ਵਿਚ ਅਤੇ 'ਸਵਿੰਗ' ਕਰਕੇ ('L') ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਖਿਲਾੜੀ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਲਈ ਡਰਿੱਲ 2 ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਸ ਡਰਿੱਲ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਕਰਨਾ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਉਸ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡਰਿੱਲ 5:ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ। ਇਹ ਡਰਿੱਲ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਚਾਰੇ ਤਿਮਾਹੀ ਡਰਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਿੱਲ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਉਚਾਈ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਟ ਦੇ ਗਤੀ-ਨਿਯਮਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਤਾਲ, ਉਠਾਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਡਰਾਈਵ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸਵਿੰਗ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਪੋਲ ਉਤੇ ਦਬਾਅ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਧੱਕਾ ਲਾ ਕੇ ਪੋਲ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਨੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਏਨੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਅੱਧ ਲਈ, ਅਰਥਾਤ, ਅੱਧ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਗੱਡਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਹੀਂ, ਨਿਕਲਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਪੋਲ ਨੂੰ ਲਿਫ਼ਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਡਰਿੱਲ 3 ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰਿੱਲ 2 ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ* (ਮਿੰਟ)		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ* (ਨਵੰਬਰ-ਦਸੰਬਰ)
ਸੋਮਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
	20	-	ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
	45	-	ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:
			ਡਰਿੱਲਾਂ 1: ਪੋਲ ਨਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੌੜਾਂ
			ਡਰਿੱਲ 2 : ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ
			ਡਰਿੱਲ 3 : ਪੋਲ ਗੱਡਣਾ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਮੰਗਲਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਅਪਰੇਟਸ ਨਾਲ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ
			ਅਪਰੇਟਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ
	45	-	ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:
			ਡਰਿੱਲ 2 : ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ
			ਡਰਿੱਲ 3 : ਪੋਲ ਗੱਡਣਾ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਬੁੱਧਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦੌੜਾਂ 30 ਮੀਟਰ ਤੱਕ
			ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਵਾਸਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	45	-	ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:
			ਡਰਿੱਲ 2 : ਪੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰ ਉਠਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਦੀ ਘਾਸੀ ਪਾਉਣਾ
			ਡਰਿੱਲ 4 : ਸੌਖੇਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਧੜ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਫੁਰਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	45	-	ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:
			ਡਰਿੱਲ 2 : ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ
			ਡਰਿੱਲ 3: ਪੋਲ ਗੱਡਣਾ
			ਡਰਿੱਲ 4 : ਸੌਖੇਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ
	10	-	ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
	45	-	ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:
			ਡਰਿੱਲ 2 : ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ
			ਡਰਿੱਲ 3: ਪੋਲ ਗੱਡਣਾ
			ਡਰਿੱਲ 5 : ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	60	-	ਡਰਿੱਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਆਰਾਮ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ:
			ਡਰਿੱਲ 2 : ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ
			ਡਰਿੱਲ 4: ਸੌਖੇਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ
			ਡਰਿੱਲ 5 : ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣੀ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਐਤਵਾਰ		-	ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਹੌਲਮਰ (ਫਾਰਟਲੇਕ)

ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਦਾ ਕੁੱਲ ਬੋਝ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਰਿੱਲ 4 ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਸੌਖੀ ਹੌਲਮਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ

	ਸੰਸਾਰ ਰਿਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਮਰਦ	8.95	8.07	0.88
ਇਸਤਰੀਆਂ	7.52	6.28	1.24

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਈਵੰਟਸ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਭਾਵਿਕ ਈਵੰਟ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸ ਹੋਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਹਿਰਨਾਂ ਵਰਗੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚੁੰਗੀਆਂ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਇਸ ਵਿਚ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਹੈ। ਸੁਪ੍ਰਸਿੱਧ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਨੇ 1935 ਵਿਚ ਹੀ 26' 8 ¼" (8.14 ਮੀਟਰ) ਛਾਲ ਲਾਈ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਸੀ ਜਿਹੜਾ 25 ਸਾਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਟੁੱਟਾ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੀਕਾਰਡ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਪਰਿੰਟਰ ਲਈ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਇਕ ਦੁਜੈਲੀ ਈਵੰਟ ਸੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਈ ਉਸਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਮੁਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਅੱਜ ਵਾਲੇ ਸਿਨਥੈਟਿਕ ਰੱਨਵੇਜ਼, ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ, ਉਠਾਣ ਅਤੇ ਹਿਚ-ਕਿੱਕ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 30 ਫੁੱਟ ਦੀ ਹੱਦ ਟੱਪ ਜਾਂਦਾ।

ਓਵਨਜ਼ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿਚ ਰੈਲਫ਼ ਬੋਸਟਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਿਆ। 1960 ਤੋਂ 1966 ਤੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਕਸਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਬੋਸਟਨ ਦੇ ਹੱਥ ਰਿਹਾ ਜੋ ਇਕ 27' 4 ¾" (8.35 ਮੀਟਰ) ਸੀ। ਫਿਰ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ, ਬਾਬ ਬੀਮਨ ਨੇ ਇਕਦਮ ਹੀ 29' 2 ½" (8.90 ਮੀਟਰ) ਛਾਲ ਲਾ ਕੇ 1968 ਦੀਆਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਖੇਡ-ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਨ: ਤੇਜ਼ ਰੱਨਵੇ, 4.473 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤਿ ਘੰਟਾ ਚੱਲਦੀ ਲਗਭਗ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਵਿਰੋਧ ਜੋ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਉਚਾਈਆਂ ਉਤੇ

(ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ 7350 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 2242 ਮੀਟਰ ਸੀ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਗ਼ਲਤ ਛਾਲਾਂ ਲਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਬਾਬ ਬੀਮਨ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਛਾਲ ਲਈ ਪਰਿਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਉਠਾਣ ਵਾਸਤੇ ਹਿੰਮਤ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਉਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਚਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਪਿਰਿਟ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹੱਦਾਂ ਬੰਨੇਂ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ-ਮੁਖੀ ਅਮਰੀਕੀ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਦਾਰਥਕ ਲਾਭ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਲਾ ਸਪੋਰਟਸ ਮਾਹੌਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਪੈਣ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਫਿਤਰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮੂਲ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਖਿਆਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਲਾਭ ਲਈ ਜਿੱਤਣਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਵਜ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਹਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਥੇ ਧਨ ਖੇਡ ਨਾਇਕਾਂ ਦਾ ਦੈਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਦੋ ਮਹਾਨ ਕਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ, ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਅਤੇ ਮਾਈਕ ਪਾਵੇਲ, ਤੀਖਣ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਿਆਂ ਪਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸੁਹਿਰਦ ਸਤਿਕਾਰ ਰਖਦਿਆਂ, ਬਾਬ ਬੀਮਨ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਉਤੇ ਦਰਸ਼ਨੀ ਧਾਵਾ ਬੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਤੁਰ ਪਏ। ਇਸ ਉਤੇ ਕਈ ਸਾਲ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਲੱਗੀ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਜਨਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਹੀ ਕੀਮਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਟਾ ਅਟੱਲ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਈਵੰਟ ਵਿਚ ਕਾਲੇ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਦੀ ਸਰਵੁੱਚਤਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਬਾਬ ਬੀਮਨ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਮਾਈਕ ਪਾਵੇਲ ਨੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਤੋਂ 23 ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ 1991ਦੀਆਂ ਟੋਕੀਓ ਸੰਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ 29' 4½" (8.95 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਛਾਲ ਲਾ ਕੇ ਤੋੜਿਆ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਮਾਈਕ ਪਾਵੇਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਏਨੀਂ ਤਿਆਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮਹਾਨ ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਉਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਇਆ ਸਗੋਂ ਉਸਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ 9.86 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦਿਲੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕੇ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣਾ ਇਕ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਰਕਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਐਥਲੀਟ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਕਨੀਕ ਏਨੀਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਿਚ ਵੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਨਾ

ਦਿਖਾਉਣ। ਜੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਖਾਤਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ, ਉਠਾਣ, ਉਡਾਣ ਅਤੇ ਉਭਾਰ। ਪਰ 'ਵਖ ਵਖ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ' ਦੀ ਸਕਰਮਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਇਕ ਤਾਲਮਈ, ਅਖੰਡ, ਇਕੋ ਸੇਧ ਰਖਦੀ ਹਰਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਮਹਿੰਗੀ ਭੁੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਵਾਲੇ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਗਭਗ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦਿਆਂ ਪੂਰੀ ਸ਼ੁਧਤਾਈ ਨਾਲ ਪੜੁੱਲ ਉਤੇ ਪੈਰ-ਥਪਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ- ਕੋਟੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ 40-45 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਲਗਭਗ 22-24 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਔਸਤ ਥੋਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: 30-35 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 16-20 ਪੁਲਾਂਘਾਂ। ਬਾਬ ਬੀਮਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੀਕਾਰਡ ਛਾਲ ਲਈ 130 ਫੁੱਟ (39.65 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੌੜ ਲਾਈ ਅਤੇ ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ 152 ਫੁੱਟ (46.36 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੌੜ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਸਿਰਫ਼ 108 ਫੁੱਟ (32.94 ਮੀਟਰ)- ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੀ ਉਸਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਫੜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ।

ਸਪਰਿੰਟਰ ਆਰੰਭ ਤੋਂ 50-60 ਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਏਨੀਂ-ਲੰਮੀਂ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉੱਛਲਣ ਦੀ ਕੁਝ ਕੁ ਸ਼ਕਤੀ ਕੱਢ ਲਵੇਗੀ, ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਉਠਾਣ ਲਈ ਏਨੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਛਲਾਂਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਾਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਬੈਠਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਸੁਨਿਸਚਿਤਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਰਤਣੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਇਕ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ। ਪਰ ਇਹ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਲ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਕਾਫ਼ੀ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪੜਤਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ,

ਅਰਥਾਤ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਚੰਗਾ ਉਛਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਬਾਹਵਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਤੈਰਵੀਆਂ ਪੁੱਟਣ ਲਈ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਦੌੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਉਠਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੁਣ ਜਦ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ (ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵੀ) ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੁਲਾਂਘ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਿਸਫੋਟਕ ਹੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ 27 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤਿ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹਵਾ ਉਤੇ ਧਾਵਾ ਬੋਲਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹੱਲ ਉਤੇ ਪੈਰ ਥਮਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਆਖਰੀ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦਾ ਗੋਡਾ ਵਧੇਰੇ ਉਘੜਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੜ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਥਲੀਟ ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਲੰਮੀਂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਆਖਰੀ ਪੁਲਾਂਘ ਨਾਲੋਂ 13 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਖਤਰਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤਾਲ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਛਾਲ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ **ਉਠਾਣ** ਦਾ। ਚੰਗੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਉਠਾਣ ਲਈ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹੱਲ ਉਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੀ (ਆਜ਼ਾਦ) ਲੱਤ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੁੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਵਿੰਗ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਨਰਸ਼ੀਆ) ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹੱਲ ਉਤੇ ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦੀ ਥਾਪ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਲਈ ਉੱਚੇ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੜ੍ਹੱਲ ਉਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਹੇਠਲੀ ਗੋਲ ਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹੱਲ ਉਤੇ ਪੈਰ ਥਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਡੀ ਹੇਠਾਂ ਲਾ ਕੇ ਪਰ ਗੱਡਣਾ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਸਰਬ-ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ

ਪੈਰ ਗੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਲਿਫਾ ਕੇ ਸਮੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਜ਼ਾਦ ਲੱਤ ਦੀ ਤੂਲਵੀਂ ਹਰਕਤ ਕੂਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਜ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਖਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਧੜ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਠਾਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਛਾਲ ਪੱਧਰੀ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਵੇਗੀ।

ਅੱਜ ਕੱਲ **ਉਠਾਣ** ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਹਿਚ-ਕਿੱਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਰੰਤਰ ਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਟ (ਤੈਰਨਾ), ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਲੱਗਣ ਤੱਕ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੈਂਗ (ਲਟਕਣਾ) ਜਿਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਉੱਚੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬਾਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਘੁਮਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਸੀ ਓਵਨਜ਼ ਦੇ ਬਹੁ-ਪਰਚਾਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ ਹਿੱਚ-ਕਿੱਕ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਕਈ ਹਵਾ ਵਿਚ ਡੇਢ ਪੁਲਾਂਘ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਦੋ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਐਥਲੀਟ ਢਾਈ ਪੁਲਾਂਘਾਂ, ਸਗੋਂ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਚ-ਕਿੱਕ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਲੱਤ ਦੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਪੈਟਰਨ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਲੱਗਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸੱਕਣ ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਡੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਵਰੋਲਦੇ ਹੋਏ। ਥੱਲੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸਵਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਲੱਗਣ ਉੱਤੇ ਓਨੇ ਹੀ ਜੋਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਾਬ ਬੀਮਨ ਦੀ ਰੀਕਾਰਡ ਛਾਲ ਦੀ ਫਿਲਮ ਕਲਿੱਪ ਤੋਂ ਲੱਤ ਉੱਚੀ-ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਦਿੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ 'ਫਾਈਨਲ ਕਿੱਕ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸਦਾ ਖਾਸ ਐਕਸ਼ਨ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹੇ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 'ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ' ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ; ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਠਾਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਪੁਜਦਿਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ, ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੁਆਂਟਮ ਰਫ਼ਤਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਅਤੇ ਚੱਡਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਉਤੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਉਤੇ, ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟਾ ਕੇ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਪੁਚਾਇਆ ਹੈ।

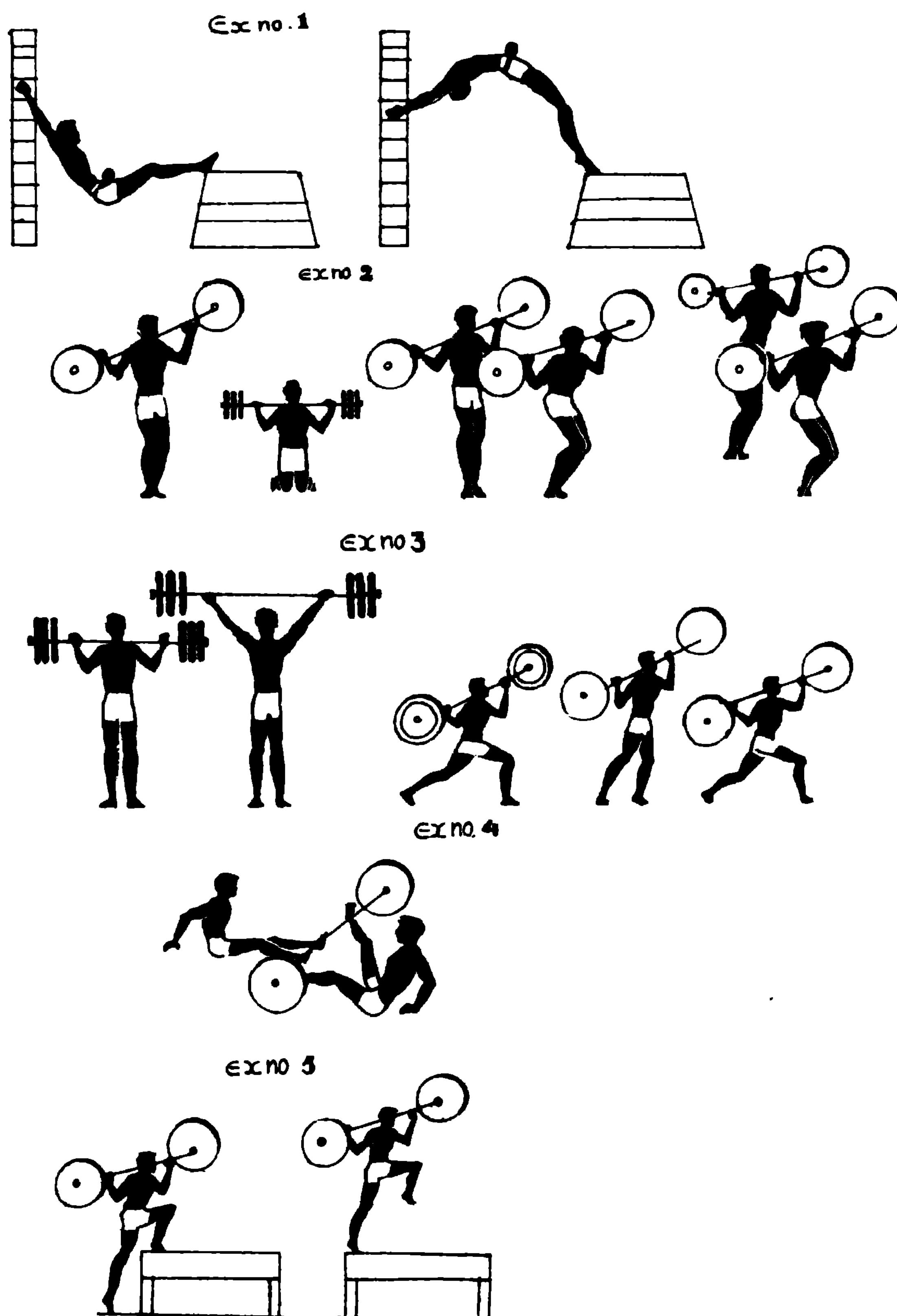
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਢੁਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5, 6 ਅਤੇ 7 ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। 'ਬਾਰ-ਬੈੱਲ' ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸੱਕਣ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ (ਭਰਤੀ ਵਾਲਾ ਚਮੜੇ ਦਾ ਬਾਲ) ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੀ ਵੰਨਗੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਥਾ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਥਰ ਦਾ ਬੈਂਚ, ਇਕਰਿਹਾ ਜਿਹੜਾ ਦਰਖਤ ਦੀ ਟਾਹਣ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੰਧ, ਬਾਰੀ ਦੀ ਨੀਵੀਂ ਸਿਲ ਆਦਿ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਾਰਲ ਲੂਈਸ ਨੂੰ ਇਕ ਕਾਰ ਹਾਦਸੇ ਵਿਚ ਲੱਕ ਉਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸਨੇ 1993 ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ 1994 ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਆਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਕਮਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਉਤੇ ਚੋਣਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਵਰਜ਼ਸ਼ 1: ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਵਜ਼ਨ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਬਾਰ ਨਾਲ ਲਟਕ ਜਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਵੀ ਲੱਕ ਜਿੰਨਾਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਜਾਓ।

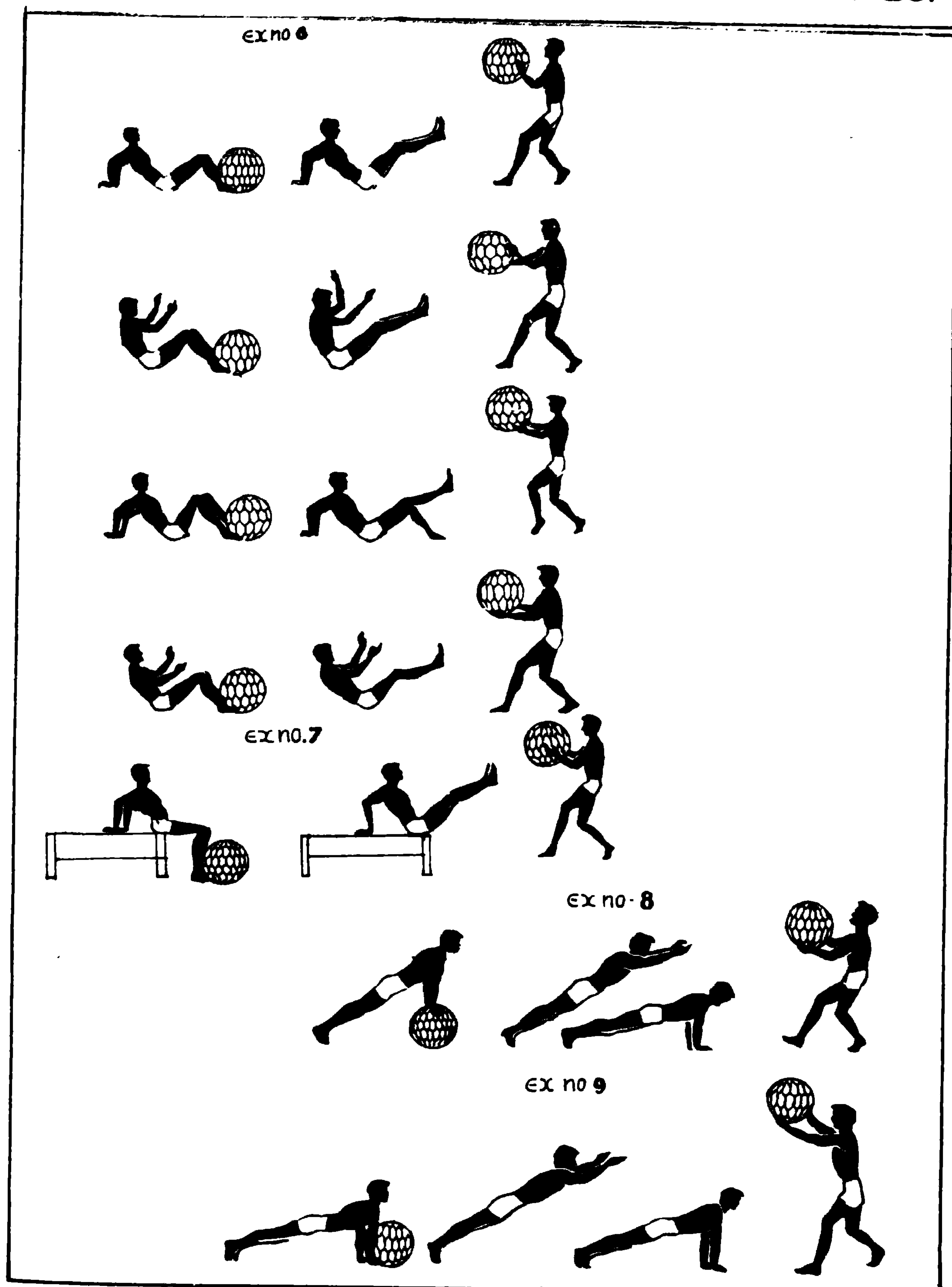
ਚਿੱਤਰ 5 : ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਈ



ਵਰਜ਼ਸ਼ 2: ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਇਕ ਚੁਥਾਈ ਬੈਠਕ ਤੋਂ ਛਲਾਂਗ ਲਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਧੀ ਬੈਠਕ ਨਾਲ ਛਲਾਂਗਾਂ ਤੱਕ ਆ ਜਾਓ।

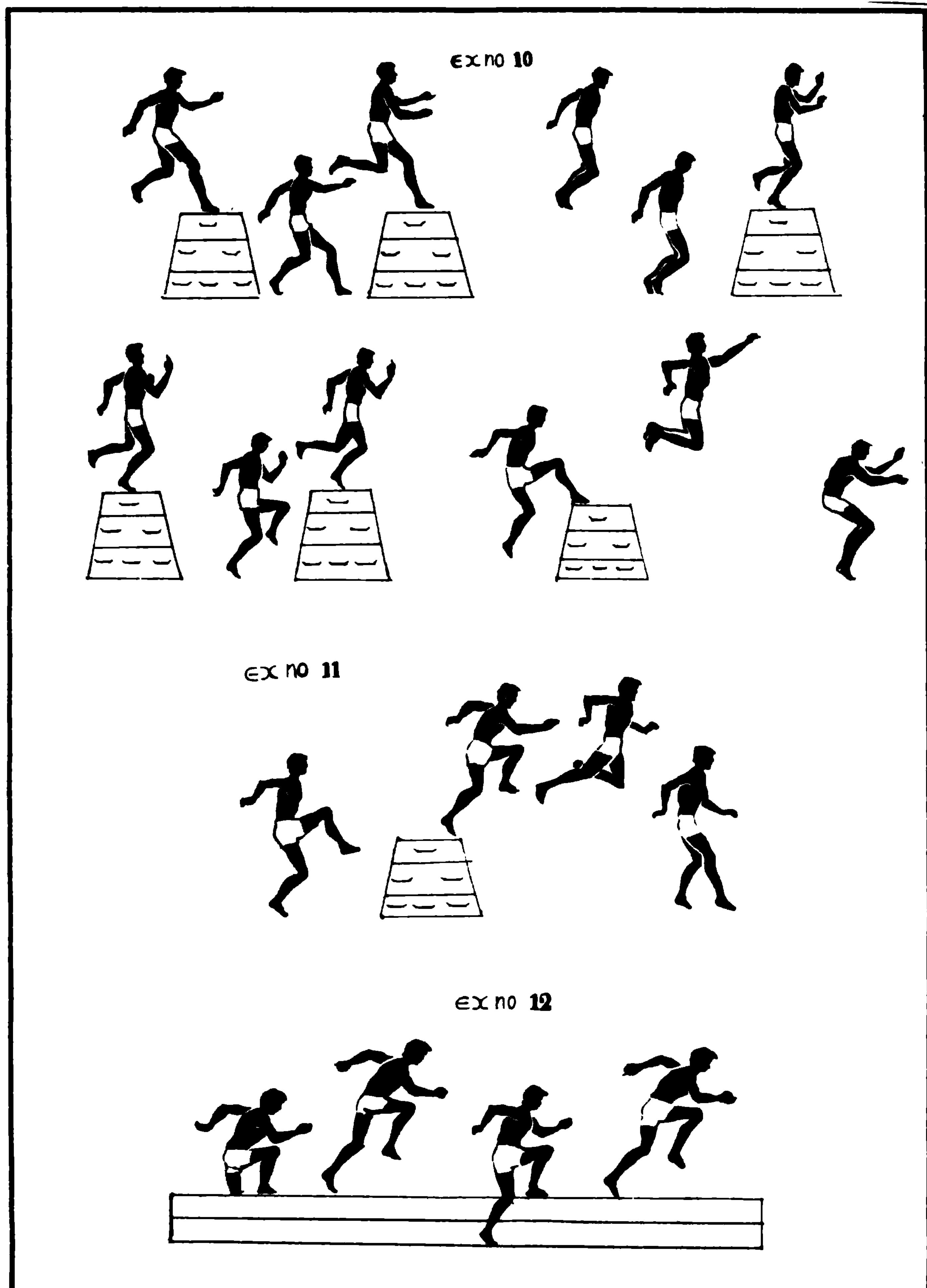
ਵਰਜ਼ਸ਼ 3: ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਖੜੋਤੇ ਹੀ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਾ।

ਚਿੱਤਰ 6 : ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਈ



ਵਰਜ਼ਸ਼ਾ 4: ਫ਼ਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਦੋਵੇਂ ਜਣੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਹੁੱਕ ਵਾਂਗ ਬਾਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ-ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕਰੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 7 : ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਈ



ਵਰਜ਼ਸ਼ 5: ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਬਾਹਵਾਂ ਉਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਬੈਂਚ ਉਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਉੱਚਿਆਂ ਚੁੱਕੋ। ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਇੰਝ ਕਰਦਿਆਂ ਦੁਹਰਾਓ।

ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਵਰਜ਼ਸ਼ 6: ਫ਼ਰਸ਼ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਖੜੋਤੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਹਟਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ। ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਇਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਪੈਰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 7: ਬੈਂਚ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਟਿਕਾ ਲਵੋ। ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਖਲੋਤੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ। ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਸਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦੁਹਰਾਓ। ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇਕ ਇਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 8: ਬਾਹਵਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 9: ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਲੈ ਲਵੋ, ਪਰ ਹੱਥ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਟਿਕਾਏ ਹੋਣ। ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਕ ਖਲੋਤੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਓ। ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਉਤੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ।

ਜਿਮ ਬਕਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ 10: ਦੋ ਬਾਰਬਾਰ ਦੇ ਬਕਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਦੂਰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਬਕਸੇ ਉਪਰੋਂ ਦੋਹਾਂ ਬਕਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਇਕ ਪੈਰ ਦੇ ਭਾਰ ਛਾਲ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕੁੱਦ ਕੇ ਦੂਜੇ ਬਕਸੇ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹ ਜਾਓ। ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਸੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਈ ਉਠਾਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦ ਲੱਤ ਵਲੋਂ ਦੂਣੀ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 11: ਨੀਵੇਂ ਬਾਕਸ ਉਤੇ ਪੁਲਾਂਘ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਲਵੋ। ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਿਆਂ ਨੀਵੇਂ ਬਾਕਸ ਉਤੇ ਪੱਬ ਭਾਰ ਟਿਕਾਉ। ਉਠਾਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀਂ ਉੱਚੀ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਚੁੱਕ ਸਕੋ, ਚੁਕਦਿਆਂ ਕੁੱਦੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਖੜੋਤਿਆਂ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਈਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿਚਲਾ ਐਕਸ਼ਨ ਲਟਕਣ ਵਰਗਾ ਜਾਂ 'ਹਿਚ-ਕਿੱਕ' ਸਟਾਈਲ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਚੇਰੇ ਬਕਸੇ ਨਾਲ ਪਰ ਘੱਟ ਦੌੜ ਲਾ ਕੇ ਇਹੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 12: ਪੰਜ ਨੀਵੇਂ ਬਕਸੇ ਇਕੱਠੇ ਇਕ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਲਾਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਲੰਮਾਂ ਬੈਂਚ ਵਰਤੋ। ਇਕ ਪੈਰ ਬੈਂਚ ਉਤੇ ਰਖਦਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬੈਂਚ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ (ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ) ਰਖਦਿਆਂ ਪੁਲਾਂਘ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਲਵੋ। ਬੈਂਚ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਲੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਹੋਠਾਂ ਲਾਓ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਉਹੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂੱਚ ਉਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਸੇ ਹੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਬੇਦਿਲੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ (ਸਖਤ ਦਿਹਾੜੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸੌਖੀ ਦਿਹਾੜੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ) ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ (ਟਰੈਕ ਤੋਂ ਦੂਰ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵੱਲ ਆ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਉਠਾਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ (ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੀਆਂ), ਖੜੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਨਰਮ ਘਾਹ ਉਤੇ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਦਣਾ, ਗੋਡੇ ਉਚੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਣ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸ਼ਬਦ: **ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 13 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਉਤੇ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਵੀ ਕਰ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੁਹਰਾਓ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਐਥਲੀਟ ਚੰਗਾ ਸਪਰਿੰਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਸਪਰਿੰਟਰ ਚੰਗਾ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵਾਧੂ ਉੱਛਲਣ

ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਅੰਸ਼ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਾਲ ਦੀ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿਚ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਧਿਆਇ 6 ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਟਰਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਉੱਪਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਮਸਲਨ ਅੱਧ ਅਗਸਤ ਤੋਂ।

ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ 100 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲੋਂ ਤੀਖਣਤਾ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਪਰਿੰਟਰ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਲਾਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੂਟ ਫੜਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਪੁੜੱਲ ਤੋਂ ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਛੇ ਵਾਰੀ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਛਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਅੰਤਮ ਛਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਉਤੇ ਉਹ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਲਣ ਲਈ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਛੇ ਛਾਲਾਂ ਵੇਲੇ ਹਰ ਛਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਬੋਝਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਛਾਲਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਡਰਿੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਡਰਿੱਲ 1:ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ। ਇਸ ਡਰਿੱਲ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ,ਜਾਂ ਇਕੋ ਛਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਆਏ ਬੁਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਧੂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦਿਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਕੂਲ ਢਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇ।

ਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

- ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪੁਜੋ।
- ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਫੁੱਟ ਛੋਟਾ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਵਾਲੇ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪੁਜੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਇਕ ਫੁੱਟ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਇਕ ਫੁੱਟ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਆਰੰਭ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਉਠਾਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਸੁਨਿਸਚਤਤਾ ਨਾਲ ਪੁੱਜੋ।

ਡਰਿੱਲ 2: ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਡਰਿੱਲ 1ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਡਰਿੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਉਲਟ ਤਿੰਨ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪੁਜੋ।
- ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ ਤਿੰਨ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪੁੱਜੋ।
- ਆਰੰਭਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਾਓ, ਜਦ ਕਿ ਹਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੈ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸੁਨਿਸਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਪੜੁੱਲ ਤੱਕ ਪੁੱਜੋ।

ਡਰਿੱਲ 3: ਪੱਬ ਭਾਰ ਉਠਾਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ।

- 4 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪੱਬ ਭਾਰ ਉਠਾਣ ਲੈਣਾ ਛੇ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਛੇ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪੱਬ ਭਾਰ ਉਠਾਣ ਲੈਣਾ ਛੇ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ; ਹਰ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਰੁਕਾਵਟ (ਬਾਰ ਜਾਂ ਟੇਪ) ਟੱਪੋ।

ਡਰਿੱਲ 4: ਹਵਾ ਇਕ ਹਿਚ-ਕਿੱਕ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ।

- ਬਣਾਵਟੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਲੰਮੇਂ-ਕੀਤੇ ਉਡਾਣ ਦੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਪੁਲਾਂਘ ਪੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਟੋਏ ਵਿਚ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣਾ ਛੇ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਡਰਿੱਲ 5: ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੱਤਾਂ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ।

- ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਘੱਟ ਫ਼ਾਸਲੇ ਉਤੇ ਟੇਪ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਫਿਰ ਟੇਪ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਛੇ ਵਾਰੀ ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨੀਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਟੇਪ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤੰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਚੁਕਦਿਆਂ ਟੇਪ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਓ। ਇਹ ਛੇ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵੇ ਵਜੋਂ ਹਫ਼ਤਾਰਵਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ, ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ (ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼
	20	-	ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	30	-	ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਡਰਿੱਲ 1 ਜਾਂ ਡਰਿੱਲ 2 : ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		-	ਡਰਿੱਲ 3: ਪੱਬ ਭਾਰ ਉਠਾਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
	30	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	30	-	ਡਰਿੱਲ 1 ਜਾਂ ਡਰਿੱਲ 2: ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ।
		-	ਡਰਿੱਲ 4: ਹਵਾ ਵਿਚ ਹਿਚ-ਕਿੱਕ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ
	20	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ (ਅਧਿਆਇ 6)

	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਬੁੱਧਵਾਰ	10	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼
	20	- ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	40	- ਡਰਿੱਲ 1 ਜਾਂ ਡਰਿੱਲ 2: ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		- ਡਰਿੱਲ 3: ਪੋਬ ਭਾਰ ਉਠਾਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		- ਡਰਿੱਲ 5: ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
	30	- ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਵੀਰਵਾਰ	10	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	- ਘਾਹ ਉਤੇ ਉੱਛਲ ਉੱਛਲ ਕੇ ਦੌੜਨਾ
		- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
		- ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤੇ ਕੁੱਦਣਾ, ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋ ਦੋ ਪੌੜੀਆਂ
	30	- ਡਰਿੱਲ 1 ਜਾਂ ਡਰਿੱਲ 2: ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		- ਡਰਿੱਲ 4: ਹਵਾ ਵਿਚ ਹਿਚ-ਕਿੱਕ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	10	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ

			ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	50	-	ਡਰਿੱਲ 1 ਅਤੇ ਡਰਿੱਲ 2: ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		-	ਡਰਿੱਲ 3: ਪੱਬ ਭਾਰ ਉਠਾਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		-	ਡਰਿੱਲ 4: ਹਵਾ ਵਿਚ ਹਿਚ-ਕਿੱਕ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
		-	ਡਰਿੱਲ 5: ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
	30	-	ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਇ 6)
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ		-	ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਖੀ ਹੌਲਮਰ
ਐਤਵਾਰ	20	-	ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੇਲੇ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ, ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜਾਂ
	90	-	ਪੂਰੀਆਂ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ 6 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਲੰਮੀਆਂ ਛਾਲਾਂ, ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇ ਲੰਮੇਂ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ (ਉਡੀਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਹਰ ਛਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣਾ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ, ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਖਲਾਈ ਡਰਿੱਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੀ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਢੰਗ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਫ਼ਾਸਤ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਘਟਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ। ਅਭਿਆਸ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀਆਂ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਉਠਾਣ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ ਜਾਏ। ਪਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉੱਛਲਣ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਲ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘਟਾ ਦਿਤੇ ਜਾਣ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਸੌਖੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ
(ਹਾਪ, ਸਟੈਪ ਅਤੇ ਜੰਪ)

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਮਰਦ	17.97	16.79	1.18

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟ ਹੋਏ ਹਨ- ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ, ਪੀ. ਟੀ. ਉਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਤਿਅੰਤ ਨਫ਼ੀਸ ਵਤੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਵੁੱਚ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਤਮਗ਼ੇ ਦੇ ਏਨੇਂ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਗਿਆ ਜਿੰਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਭੁੱਲ-ਭੁਲਾ ਚੁੱਕਾ ਉਹ ਆਦਮੀ, ਹੈਨਰੀ ਰੈਬੇਲੋ, ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਸੀ। 1948 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂ ਪਰ ਲੰਡਨ ਵਿਚਲੇ ਉਸ ਗ਼ਮਗ਼ੀਨ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਫੁੱਟੀਆਂ ਕਿਸਮਤਾਂ ਦਾ ਇਥੇ ਵਰਨਣ ਕਰ ਸਕਣਾ ਮੈਨੂੰ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਥੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਬੇਲਾਗ ਜਿਹਾ ਸੰਖੇਪ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵੱਲ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ।

ਜੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਜਾਪਾਨੀ ਗ਼ਲਬੇ ਦੇ ਲੰਮੇਂ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ (1936 ਦੀਆਂ ਬਰਲਿਨ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਜਾਪਾਨੀਆਂ ਨੇ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤੇ ਸਨ), ਜੰਗ ਮਗਰੋਂ ਦੀਆਂ 1948 ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਸਿਰਕੱਢ ਐਥਲੀਟ ਸਨ ਬਰਾਜ਼ੀਲ ਦਾ ਡਾ. ਸਿਲਵਾ ਅਤੇ



ਹੈਨਰੀ ਰੋਬੈਲੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ

ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈਨਰੀ ਰੋਬੈਲੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ 52 ਫੁੱਟ (15.86 ਮੀਟਰ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਾਲ ਲਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਦੋਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜਵਾਨ ਸਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮੌਕੇ ਦੀ ਚਮਕ-ਦਮਕ ਤੋਂ ਚਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ। ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਉਹ ਕਾਰਣ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਪਤਨ ਲਿਆਂਦਾ। ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ 50 ਫੁੱਟ 6.25 ਇੰਚ ਛਾਲ ਲਾ ਕੇ ਇਕ ਸਵੀਡ (Swede) ਇਸ ਈਵੰਟ ਵਿਚ ਜਿੱਤ ਗਿਆ!

ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਡਾ ਸਿਲਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਏਨੀਂ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਏਨਾਂ ਚਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੰਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਅਗਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰਖੇ। ਉਸਨੇ 1952 ਦੀਆਂ ਹੈਲਸਿਨਕੀ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਿਰ 1956 ਦੀਆਂ ਮੈਲਬਰਨ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤੇ।

ਹੈਨਰੀ ਰੋਬੈਲੋ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਇਹ, ਟੈਨਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕੀਤਿਆਂ, ਅਣਠੋਸੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਲੰਡਨ ਵਿਚਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਆਫੀਸ਼ਲਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਛਾਲ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ, ਤਾਂ ਆਫ਼ੀਸ਼ਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਂਜੇ ਟੋਨੇ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਖੇਲ ਗਰੁੱਪ- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਯਾਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਇਹ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਸੀ— ਦੀਆਂ ਜਿੱਤ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾ ਦਿਤੀ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਸਮਾਂ- ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ ਤੱਕ ਗੰਭੀਰ ਜਲੂਸ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਤਮਗ਼ੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੌਮੀ ਧੁਨਾਂ ਵਜਾਈਆਂ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਸਮੇਤ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ- ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਗਈਆਂ ਜਦ ਕਿ ਰਸਮਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਆਫ਼ੀਸ਼ਲ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਿ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਖੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਹੈਨਰੀ ਰੋਬੈਲੋ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤ੍ਹੋਂ ਤੁਰਤ ਪਿਛੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਟਰੈਕ ਸੂਟ ਲਾਹੁਣ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਰੁਕਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਇਕਦਮ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੀਤੀ। ਅਣਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਨਵਉਮਰੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੋਡੇ ਪਿਛਲੀ ਨਸ ਤੁੜਵਾ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਭਾਰਤੀ ਕੰਟਿਨਜੈਂਟ ਮਾਯੂਸੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ। ਕਾਹਲੀ ਦੀ ਘੜੀ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਸਾਧਾਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲਾ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਗੁਮਨਾਮੀ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿੱਗਾ। ਉਲੰਪਕਸ ਜਿੱਤੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਇਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਠੀਕ ਚੱਲਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸਚਮੁੱਚ ਇਕ ਲੰਮਾਂ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਈ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਠਾਣ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਦੀ ਉਠਾਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੱਧਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਗਭਗ 35-45 ਮੀਟਰਾਂ ਦੀ, ਜਿਹੜੀ 18-22 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਵਿਚ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਪਈ ਪੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਸਤਨ 2-4 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਾਭ-ਖਿੱਚ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨੀਵਾਂ ਹੋਣਾ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਾਅ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਦੋ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦਾ ਲੰਮਾਂ ਹੋਣਾ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੀ ਘੱਟ ਕੋਨ ਉਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਉਠਾਣ ਲਈ ਘੱਟ ਉਘੜਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਠਾਣ ਇਕ ਵਿਸਫੋਟਕ ਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੁੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹੁੰਚ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਗੱਲ ਤਿੰਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਤਨ ਦੀ ਤਾਲਮਈ, ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ 35: 30: 35 ਦੇ ਸੰਤੁਲਤ ਤਨਾਸਬ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਛਾਲ, ਹਾਪ, ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਤਨ ਲੰਬਾਈਆਂ ਵਿਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 37: 28: 35 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਛਾਲ (ਸਟੈੱਪ) ਪਹਿਲੀ ਛਾਲ (ਹਾਪ) ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ 80 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ

ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਵੀ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਪਲਬੱਧ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹਨ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 1: ਪਹਿਲੀ ਛਾਲ (ਹਾਪ) ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ। 6-8 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਨਾਲ ਨੀਵੇਂ ਜਿੱਮ ਬਾਕਸ ਦੇ ਉਤੇ ਚੜ ਕੇ ਉਠਾਣ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਗਾਓ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 2: ਦੂਜੀ ਛਾਲ (ਸਟੈੱਪ) ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ। ਨੀਵੇਂ ਜਿੱਮ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਉਸ

ਥਾਂ ਰਖੋ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਛਾਲ (ਸਟੈੱਪ) ਲਈ ਉਠਾਣ ਲੈਣੀ ਹੈ। 6-8 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਨਾਲ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਾਓ; ਇਸ ਵਿਚ ਸਟੈਪ ਲਈ ਉਠਾਣ ਜਿਮ ਬਾਕਸ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲਵੋ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 3: ਤੀਸਰੀ ਛਾਲ (ਜੰਪ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। ਨੀਵੇਂ ਜਿੱਮ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਤੀਸਰੀ ਛਾਲ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਉਤੇ ਲੈ ਜਾਓ। 6-8 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਨਾਲ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਾਓ ਅਤੇ ਜੰਪ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਣ ਜਿਮ ਬਾਕਸ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲਵੋ।

ਵਰਜ਼ਸ਼ 4: ਤਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ। ਛੇ ਕਦਮ ਚੱਲੋ, ਫਿਰ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਾਓ। ਛੇ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੱਲੋਂ, ਫਿਰ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਾਓ। ਘਾਹ ਉਤੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਤੱਕ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਤਾਲ ਵਿਚ ਲਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: ਸੱਜਾ-ਸੱਜਾ, ਖੱਬਾ; ਸੱਜਾ-ਸੱਜਾ, ਖੱਬਾ; ਆਦਿ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਈ ਦਿਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਕੂਲਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਧੇਰੇ ਤਗੜੀ ਲੱਤ ਉਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਉਤੇ ਵੀ 100 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਕੁੱਦਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਛਾਲਾਂ (ਹਾਪ ਅਤੇ ਸਟੈੱਪ) ਲਈ ਉਠਾਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਗੜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਖਰੀ ਛਾਲ ਵੇਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਵਰਤਣੀ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਲੀ ਇਹ ਤਾਕਤ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਫ਼ਲ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੇ ਸਰਬ-ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੇ ਤਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਨਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰੱਦੋ-ਬਦਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਉਤੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੁੰਗੜਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਸਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੀਮਿਤ ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਥੋਹੜੀ ਛੋਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

11

ਥਰੋਜ਼
ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਪੁਰਸ਼	23.12	18.77	4.35
ਇਸਤਰੀਆਂ	22.63	15.01	7.62

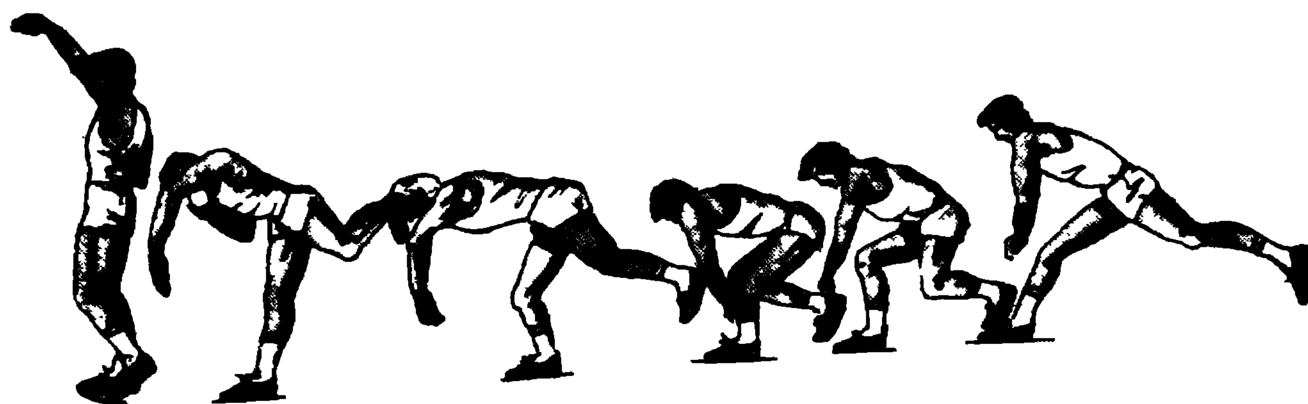
ਨੋਟ: ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਗੋਲਾ: ਵਜ਼ਨ 7.264 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (16 ਪੌਂਡ)
ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਗੋਲਾ : ਵਜ਼ਨ 4.030 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (8 ਪੌਂਡ 13 ਔਂਸ)

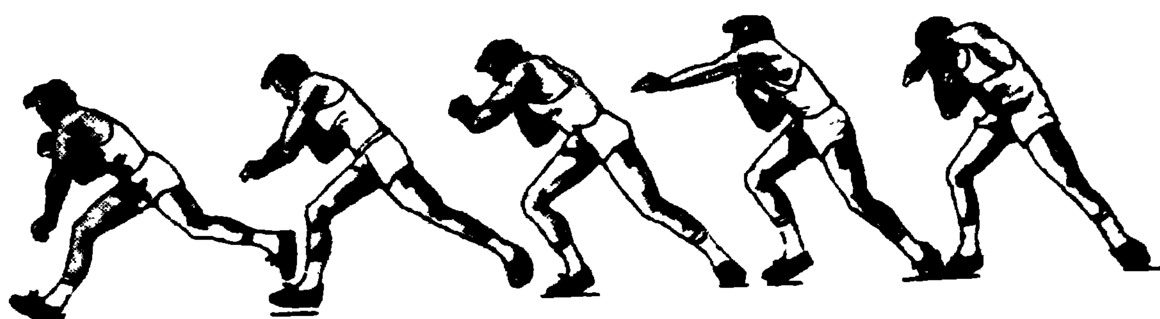
ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਇਕ ਹੈ ਗਲਾਈਡ ਜਿਹੜਾ ਪੰਜਾਹਵਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀ ਓ ਬਰਾਇਨ ਨੇ ਘੜਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੈ ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਡਿਸਕਸ ਢੰਗ ਦਾ, ਜਿਹੜਾ ਵੀਹ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ।

ਚਿੱਤਰ 8 ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਐਥਲੀਟ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਗਲਾਈਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਸਟਾਪਬੋਰਡ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੂਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਲੱਤ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਝੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸੱਜੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਬਰਾਬਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਲ਼ਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਤੇਜ਼ ਤੈਰਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਛਲ ਕੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ 90 ਦਰਜੇ ਦੇ ਕੋਣ ਉਤੇ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਸੱਜਾ ਪੈਰ

ਚਿੱਤਰ 8 : ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ (ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ), ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕ



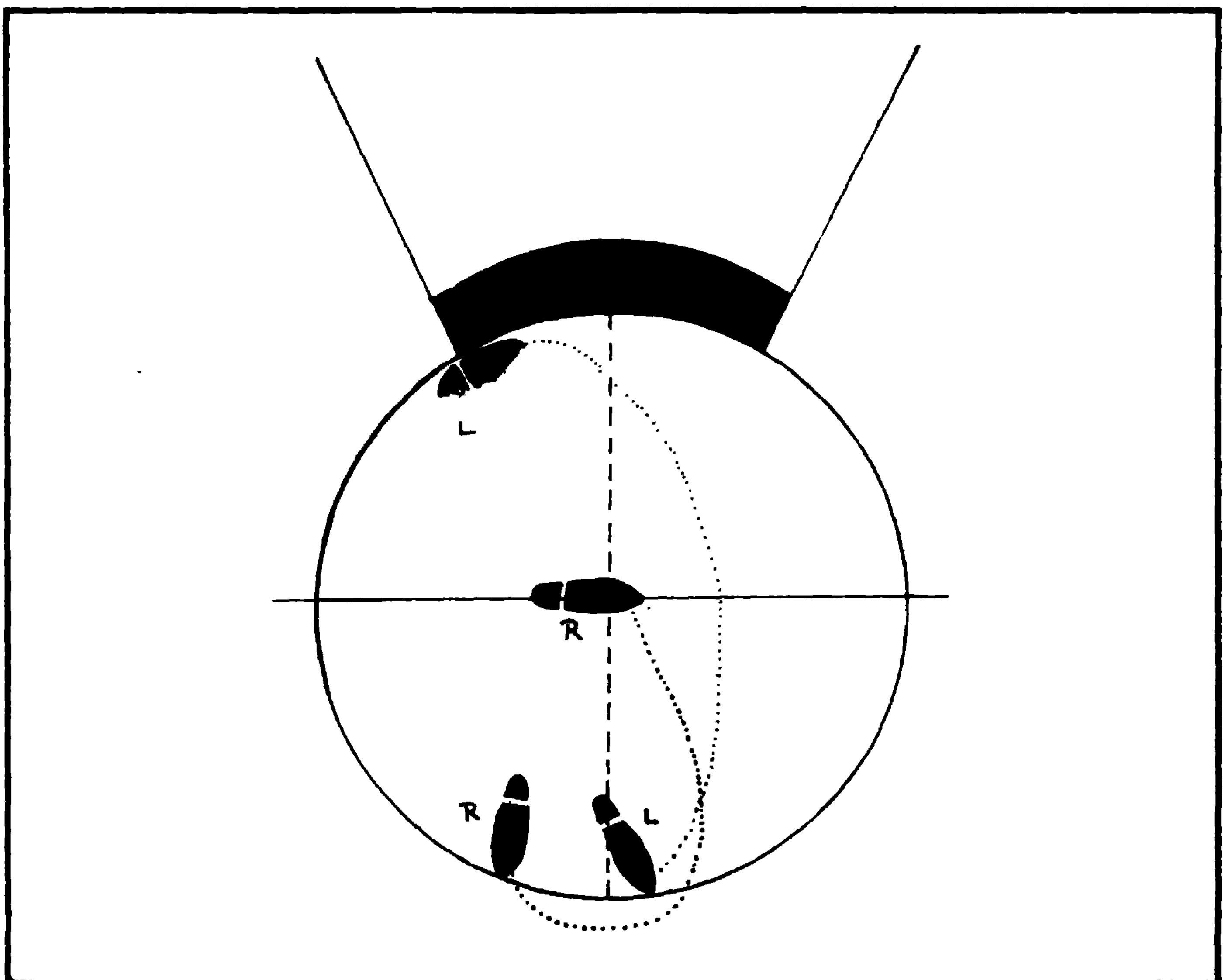




ਸਟਾਪ-ਬੋਰਡ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਗੋਲੇ ਸਮੇਤ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਨੀਵਾਂ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਧੁੱਸ ਨਾਲ ਧੱਕ ਕੇ ਦੂਰ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿੰਨੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਧੁੱਸ ਕਿ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਘਸੁੰਨ ਮਾਰਨ ਵਰਗੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦੀ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ, ਡਿਸਕਸ ਸਪਿੱਨ ਵਰਗਾ ਮੋੜ (ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਚਿੱਤਰ 9) ਅੱਧਾ ਕੁ ਮੋੜ ਕੱਟ ਕੇ, ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕ ਕੇ 360 ਦਰਜੇ ਕੋਨ ਦਾ ਮੋੜ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੈਰ ਪੱਬ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ 360 ਦਰਜੇ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧੜ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੂਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਖਦਿਆਂ ਪੱਧਰੀ ਜਿਹੀ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਟਾਪਬੋਰਡ ਕੋਲ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਚੂਲ ਦੁਆਲੇ ਦੋ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 9 : ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ, ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ

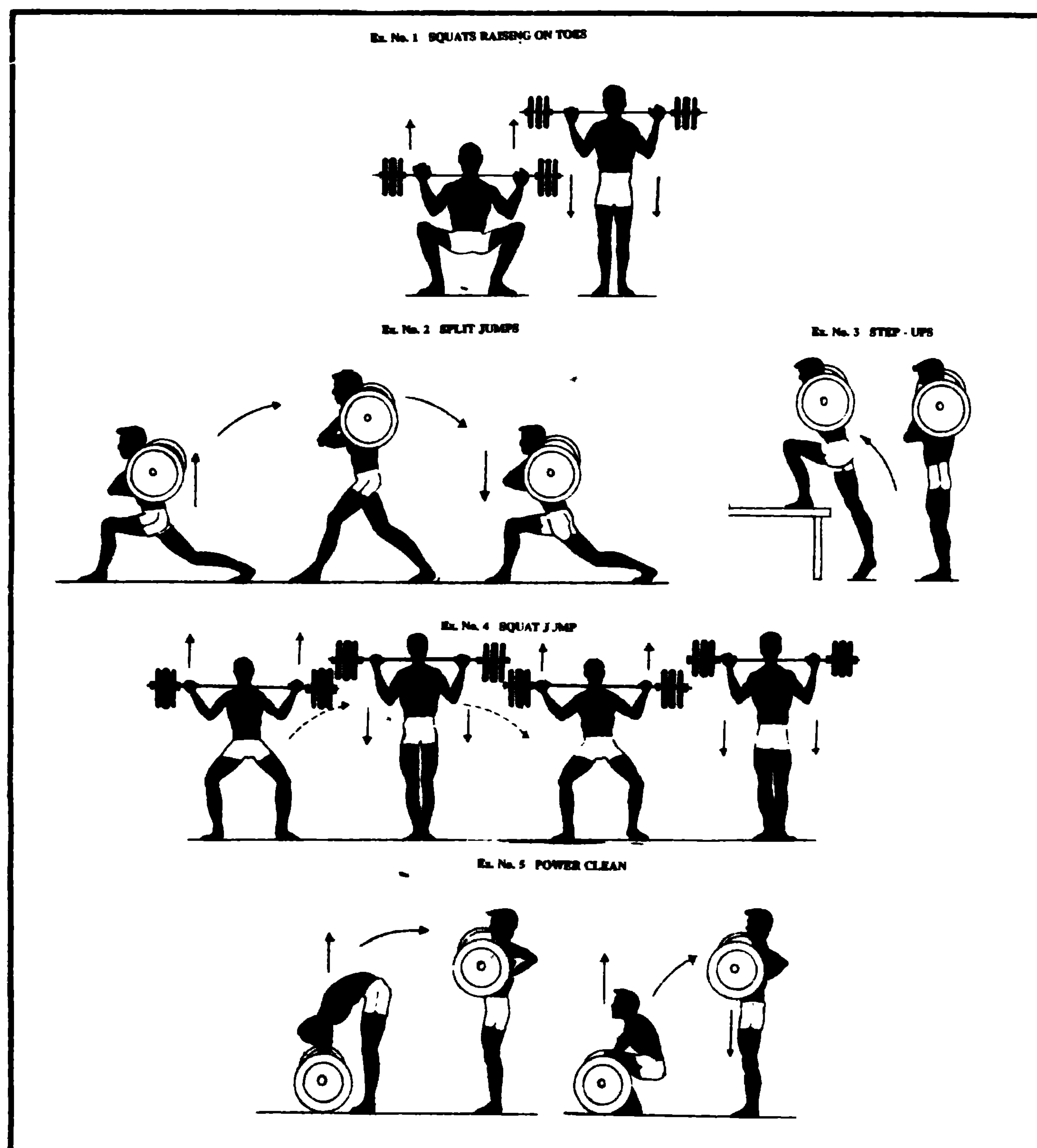


ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਸਟਾਪਬੋਰਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਪਾਵਰ-ਡਰਾਈਵ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਢੰਗ ਗਲਾਈਡ ਨਾਲੋਂ ਥੋਹੜਾ ਜਿਹਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ, ਗੋਲੇ ਲਈ 7 ਫੁੱਟ (2.13 ਮੀਟਰ) ਦਾ ਦਾਇਰਾ, ਜੋ ਕਿ 8' 2½") 2.5 ਮੀਟਰ) ਦੇ ਡਿਸਕਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇਂ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਆਦਮੀ ਲਈ ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅੜਿਚਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਜੇ ਵੀ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਜਾਰੀ

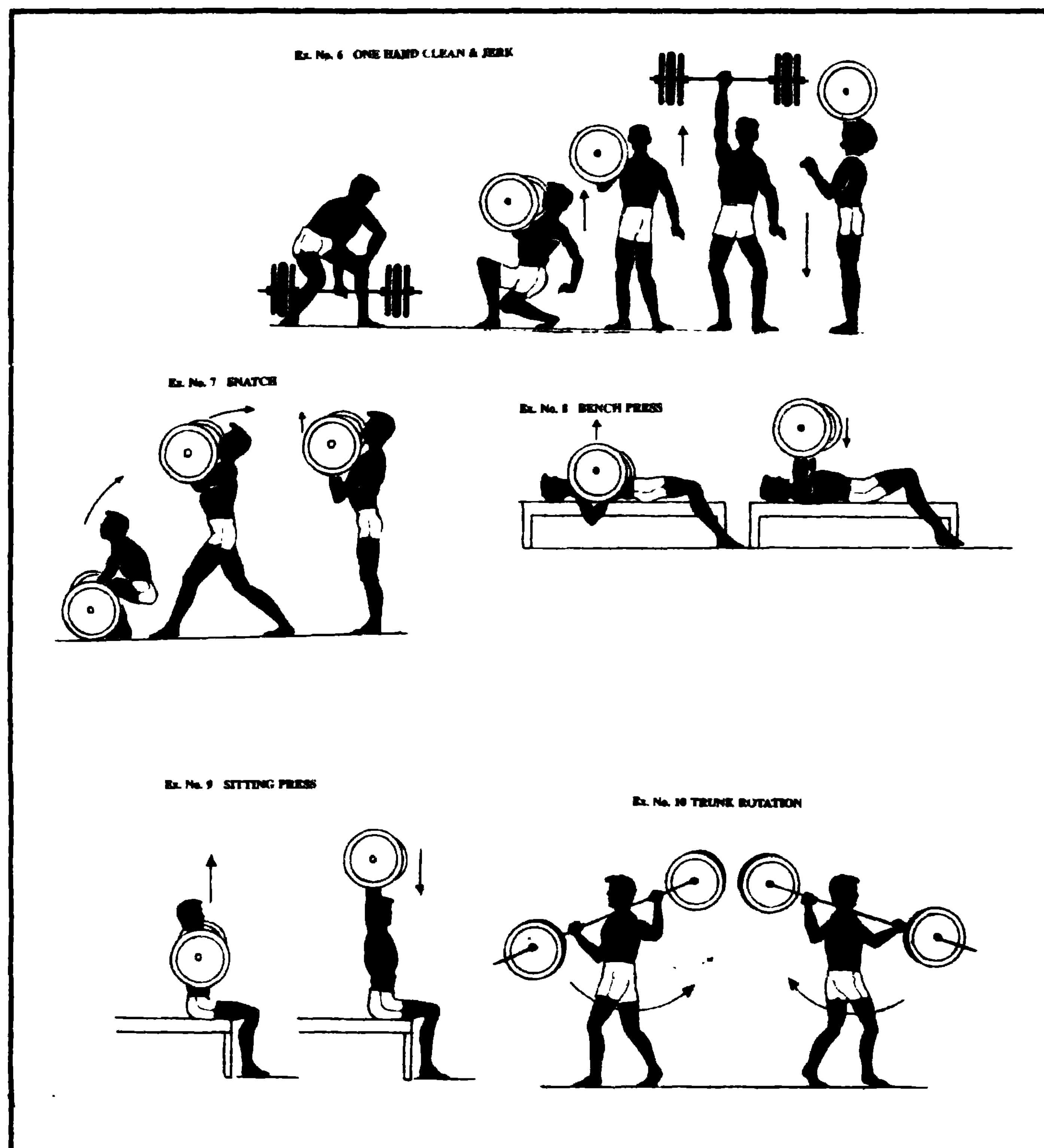
ਚਿੱਤਰ 10 : ਭਾਰ ਨਾਲ ਵਰਜਸ਼ਾਂ



ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ। ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਘੇਰਾ ਅਤੇ ਤੀਖਣਤਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਘਟਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਮਿਆਰੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਚਿੱਤਰ 10 ਅਤੇ 11 ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਹੈ। ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਆਰੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਕੋ ਜਿੰਨੇਂ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਰਥਾਤ ਬਿਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜਨਾ ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਸੀ। ਇਸ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ

ਚਿੱਤਰ 11 : ਭਾਰ ਨਾਲ ਵਰਜਸ਼ਾਂ



ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਬੁੱਤ ਵਰਗਾ, ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਮ ਮਾਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਸਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਭਰੀਟ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜੇ ਉਹ 7-10 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜੇ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਉਮਰ, ਕੱਦ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਲਈ ਕੱਦ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੌਢਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਉਲੰਪਕਸ ਚੈਂਪੀਅਨ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿਆਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਉਤੇ ਲਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੋਲੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪੋਲ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੜੇ ਖੜੋਤਿਆਂ ਵੀ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਲੱਤਾਂ ਸੌਖੀ ਜਿਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਮਿਆਰੀ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਅਜੇਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਖੇਡ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੋਲਾ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਡਿੱਗਣ ਦਿਓ ਪਰ ਇਸਦੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਚ ਲਵੋ। ਇਸਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧੇਗੀ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰਿੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਆਮ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਡਰਿੱਲਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਡਰਿੱਲ 1: ਖੜੋਤਿਆਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ। ਝੁਕ ਕੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਚੇ ਉਠਦਿਆਂ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ। ਸਟਾਪਬੋਰਡ ਨਾਲ ਠੇਡਾ ਖਾ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਇਹ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੈ ਜਾਓ।

ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੋਹਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਐਕਸ਼ਨ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ਼ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਠੀਕ ਉਚਾਈ ਉਤੇ ਕਰਾਸ-ਬਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰਾ ਗੋਲਾ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਠੀਕ ਐਕਸ਼ਨ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲੇ ਨਾ।

ਡਰਿੱਲ 2: ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਤਾਲ। ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਕੋਲ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ; ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸੇਧ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗੋਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧੌਣ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਾ ਕੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਫੈਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ 90 ਦਰਜੇ ਉਤੇ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੱਠ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੱਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲਿਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਪੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੂਲ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੂਲ੍ਹੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਗੋਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਐਕਸ਼ਨ ਦੁਹਰਾਓ।

ਡਰਿੱਲ 3: ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਨਾਲ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ 14 ਪੌਂਡ (6.36 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ), 16 ਪੌਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ (7.26 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ 18 ਪੌਂਡ (8.17 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਗੋਲਿਆਂ ਨੂੰ 50-60 ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿ ਸੈਸ਼ਨ ਸੁੱਟੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਤਿਮਾਹੀ, ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ, ਲਈ ਸਪਤਾਹਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਰਾਹ-ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ (ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	15	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਉਲਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		-	ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ

		-	ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
	40	-	ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨਾਲ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ
	20	-	ਡਰਿੱਲ 1: ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ
		-	ਡਰਿੱਲ 2: ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਤਾਲ
ਮੰਗਲਵਾਰ	15	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਉਲਾਂਘਾ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		-	ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		-	ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ।
	30	-	ਡਰਿੱਲ 3: ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਗੋਲੇ ਸੁੱਟਣਾ
	10	-	ਦੌੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣਾ
	10	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
ਬੁੱਧਵਾਰ	15	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਉਲਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		-	ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		-	ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
	40	-	ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨਾਲ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ

	20	–	ਡਰਿੱਲ 1: ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਗੋਲੋ ਸੁੱਟਣਾ
	10	–	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ
ਵੀਰਵਾਰ	15	–	ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਉਲਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		–	ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
		–	ਗੋਲਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ
	15	–	ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ (ਸੱਜਾ-ਸੱਜਾ-ਸੱਜਾ ਅਤੇ ਖੱਬਾ-ਖੱਬਾ-ਖੱਬਾ) ਰਾਹੀਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਦਿਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪ ਕੇ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜਾਕਟ ਨਾਲ ਛਾਲਾਂ ਲਾ ਕੇ ਵਿਸਫੋਟਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
	30	–	ਡਰਿੱਲ 3: ਵਖੋ ਵੱਖਰੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਗੋਲਿਆਂ ਨਾਲ
	10	–	ਦੌੜ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣਾ
	10	–	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	15	–	ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਉਲਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ
		–	ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ
		–	ਗੋਲਾ-ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ
	40	–	ਸਟੈਂਡਰਡ ਗੋਲੇ (16 ਪੌਂਡ) ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ
	10	–	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	30	-	ਹਲਕੀ ਹੌਲਮਰ
ਐਤਵਾਰ	15	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ, ਉਲਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਟ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ
		-	ਪੁਸ਼-ਅਪਸ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ
		-	ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਸੁਹਜ-ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੜ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ
	40	-	ਮੁਕਾਬਲਾ, ਜਾਂ ਸਟੈਂਡਰਡ ਗੋਲੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ
	10	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਨਾ

ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਬੱਝਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੋਚ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੋਚ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਈ ਜਾਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਡਰਿੱਲਾਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲੋ। ਐਥਲੈਟਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸਮੁੱਚ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨੁਕਸ ਕਈ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅ

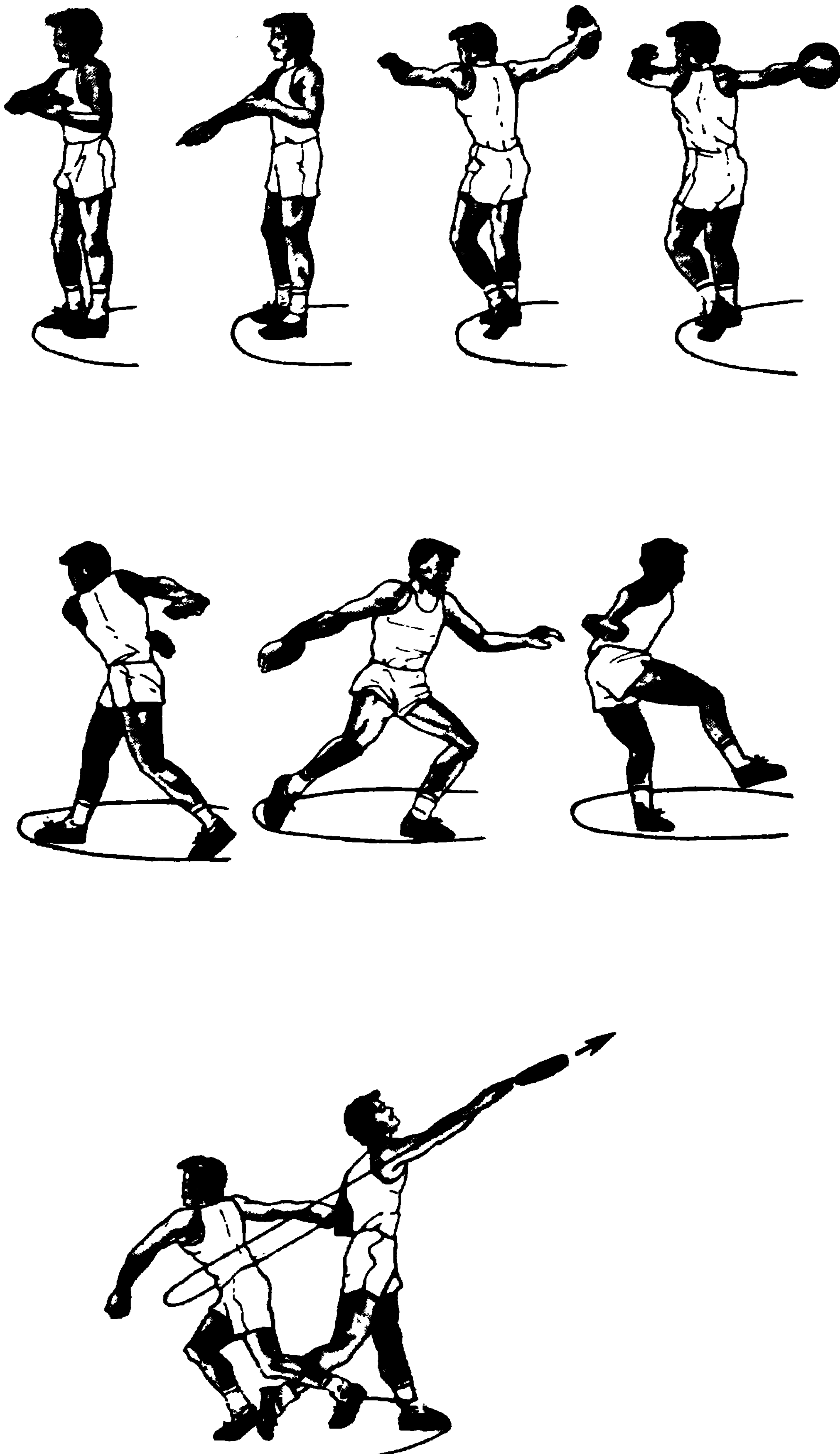
	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰਿਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਮਰਦ	74.08	57.70	16.38
ਇਸਤਰੀਆਂ	76.80	48.92	27.88

ਨੋਟ : ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਡਿਸਕਸ : ਵਿਆਸ 22.26 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਵਜ਼ਨ 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਡਿਸਕਸ : ਵਿਆਸ 19.05 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਵਜ਼ਨ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰੰਪਰਾਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਈਵੰਟ ਹੈ। ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਸਰੀਰਕ

ਚਿੱਤਰ 12 : ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅ



ਕੱਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਇਕ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਰੋੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਸੱਜੂ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਧੜ ਲਮਕਾਰੀ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਕੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਸਪਿੱਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਨੂੰ ਉਧੇੜਣ ਨਾਲ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਵਿਸਫੋਟਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਦੂਜਾ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਜੈਵੇਲੀਨ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਲਿੰਗ ਐਕਸ਼ਨ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਸਕਸ ਲਗਭਗ 30 ਦਰਜੇ ਦੇ ਕੋਨ ਉਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕੋਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 12 ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੁੱਚੇ ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ ਉਤੇ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਧਰ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਐਥਲੀਟ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ ਉਤੇ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਧਰ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਕੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ! ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਚੁੱਕ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਮੋੜ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਲੰਮਾਂ ਪੱਧਰਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੱਤਾਂ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਧੁਰੇ ਦੀ ਕਿੱਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਕਰ ਕੱਟ ਕੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਉਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਧੁਰੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤਦਿਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਮੋੜ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਲਗਭਗ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ- ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ। ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਫਿਰ ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕੱਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਸਕਸ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਰੁੱਖ ਉਲਟਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਡਿਸਕਸ ਦੇ ਵਾਯੂ-ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਉਡਾਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ (ਇੰਡੈਕਸ) ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਡਿਸਕਸ



ਅਲ ਓਰਟਰ, ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੇਂ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੱਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਵਿਚ ਸਪਿੱਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਾਕਤ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਨੀਂਹ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਇਥੇ ਵੀ ਠੀਕ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਅਨੁਕੂਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਲਈ ਧੜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਵਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਅਤੇ ਖੜੇ ਕੇ ਵੀ ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਨਾਲ ਧੜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ। ਰੇਤ ਦੇ ਬੋਰੇ ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬੈੱਲ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੱਝਵੇਂ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਂਗ ਕਰੋ। ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣਾ, ਧੜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦਿਆਂ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਰਕਤਾਂ ਵਾਂਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਇਕੋ ਹੀ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਿੰਟਰ ਅਤੇ ਲੰਮੀਂ ਛਾਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਂਗ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਮੁਸ਼ਾਹਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ (ਗੋਲਾਂ ਜਾਂ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜੋ ਵੀ ਕੇਸ ਹੋਵੇ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜ਼ੋਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਾਕਤ-ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਨੁਕੂਲਣ ਨੀਂਹ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਈਵੰਟਸ ਵਿਚ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਉਤੇ ਕਈ ਕਈ ਸਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਲ ਓਰਟਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਉਤੇ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕੋ ਐਥਲੈਟਿਕ ਈਵੰਟ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਰ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਇਕੋ ਇਕ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ ਵੱਲ ਡਿਸਕਸ ਕਿਵੇਂ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟ ਹਵਾ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਪਿੱਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਠੀਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਚਾਰ ਉਲੰਪਕਸ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਨਵੇਂ ਰੀਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ। ਚਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਉਹ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸਾਲ

ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਰਿਹਾ।

ਮੈਂ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲੀਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰਿੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਦੱਸਾਂਗਾ।

ਡਰਿੱਲ 1: ਡਿਸਕਸ ਦੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ। ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਵੇਂ ਪੋਲ-ਵਾਲਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੋਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਦਾ ਅਸਿਹਾਸ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਿਸਕਸ ਦਾ, ਇਸਦੇ ਵਿਆਸ ਦਾ, ਇਸਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ, ਇਸਦੀ ਵਾਯੂ-ਗਤੀਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ (ਇਹ ਸੱਜੂਆਂ ਲਈ ਹੈ) ਪੱਧਰਾ ਕਰਕੇ ਡਿਸਕਸ ਦੀ ਸਤਹ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਓ ਕਿ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਉਤਲੇ ਜੋੜ ਇਸਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਡਿਸਕਸ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਝੁਲਾਓ।
- ਹੇਠਾਂ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਰੇੜ੍ਹੋ। ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੇੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਇਹ ਹਰਕਤ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੰਡੇ ਬੰਟੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ)।
- ਸਟੈਂਡਰਡ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਸਕਸ ਫੜੋ। ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਆਠੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਝੁਲਾਓ। ਕੇਂਦਰ-ਮੁਖੀ ਖਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਡਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ।

ਡਰਿੱਲ 2 : ਸਲਿੰਗ ਐਕਸ਼ਨ। ਟੇਢੇ ਰੁਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਪਿਛਲੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਇਕ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਡਿਸਕ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਫੜਦਿਆਂ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਝੂਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਘੜੀ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਉਤੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਪਰਲਾ ਧੜ ਵੀ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁੰਮ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੱਸ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ। ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਅੰਤਮ ਸਲਿੰਗ ਅਰਕ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਪਰਲੇ ਧੜ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਘੁਮਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਅਰਕ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ 'ਥਰੋਅ' ਵਿਚ ਨਿਕਲੇਗਾ, 'ਸਲਿੰਗ'

ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਨਾ ਫੜੋ ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਉਤੇ ਟਿਕਣ ਦਿਓ। ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਲੰਮੀਂ ਬਾਂਹ ਦਾ ਸੋਟਵਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅੰਤਮ ਸਪਿੱਨ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਸੁਯੋਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਡਰਿੱਲ 3: ਡੇਢ ਚੱਕਰ। ਸਟੈਂਡਰਡ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

- ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੀਤੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਆਰੰਭਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਤੱਕ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
- ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ, ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ, ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਆ ਪਵੇ। ਕੱਸ ਢਿੱਲੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦਾਇਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਆਓ। ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਖਰੀ ਹਰਕਤ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਿਸਕਸ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।

ਜੈਵੇਲੀਨ ਥਰੋਅ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਮਰਦ	95.66	75.22	20.44
ਇਸਤਰੀਆਂ	80.00	51.88	28.12

ਨੋਟ: ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਜੈਵੇਲੀਨ: ਲੰਬਾਈ 2600–2700 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਵਜ਼ਨ 800 ਗ੍ਰਾਮ

ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਜੈਵੇਲੀਨ: ਲੰਬਾਈ 2200–2300 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਵਜ਼ਨ 600 ਗ੍ਰਾਮ।

ਫਿਨਲੈਂਡ ਧੁਰ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਖਤ ਸਰਦ ਉਤਰੀ ਹਿੱਮ-ਚੱਕਰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਗ਼ੈਰ-ਦੋਸਤਾਨਾ ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 50 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਫਿੱਨ ਜੈਵੇਲੀਨ ਥਰੋਅ ਵਿਚ ਛਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ਕ ਗਰਮ ਅਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ **ਸੌਨਾ** ਜਾ ਭਾਫ਼-ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਦੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਈਵੰਟ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ **ਸੀਸੂ** ਹੈ। ਜਿਸ ਫਿੱਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸ ਠੀਕ ਠੀਕ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜਾ ਅਜਿੱਤ ਹਿੰਮਤ, ਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤਕ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੁਝ ਕੁਝ ਦੋਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਫਿਨਲੈਂਡ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਸਵੱਸਥ, ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਹਰ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਪਆਵੋ ਨੂਰਮੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਮੀਂ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਤਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੱਤੀ ਜਾਰਵੀਨੇਨ ਦਾ ਨਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਮਿਸਟਰ ਜੈਵੇਲੀਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

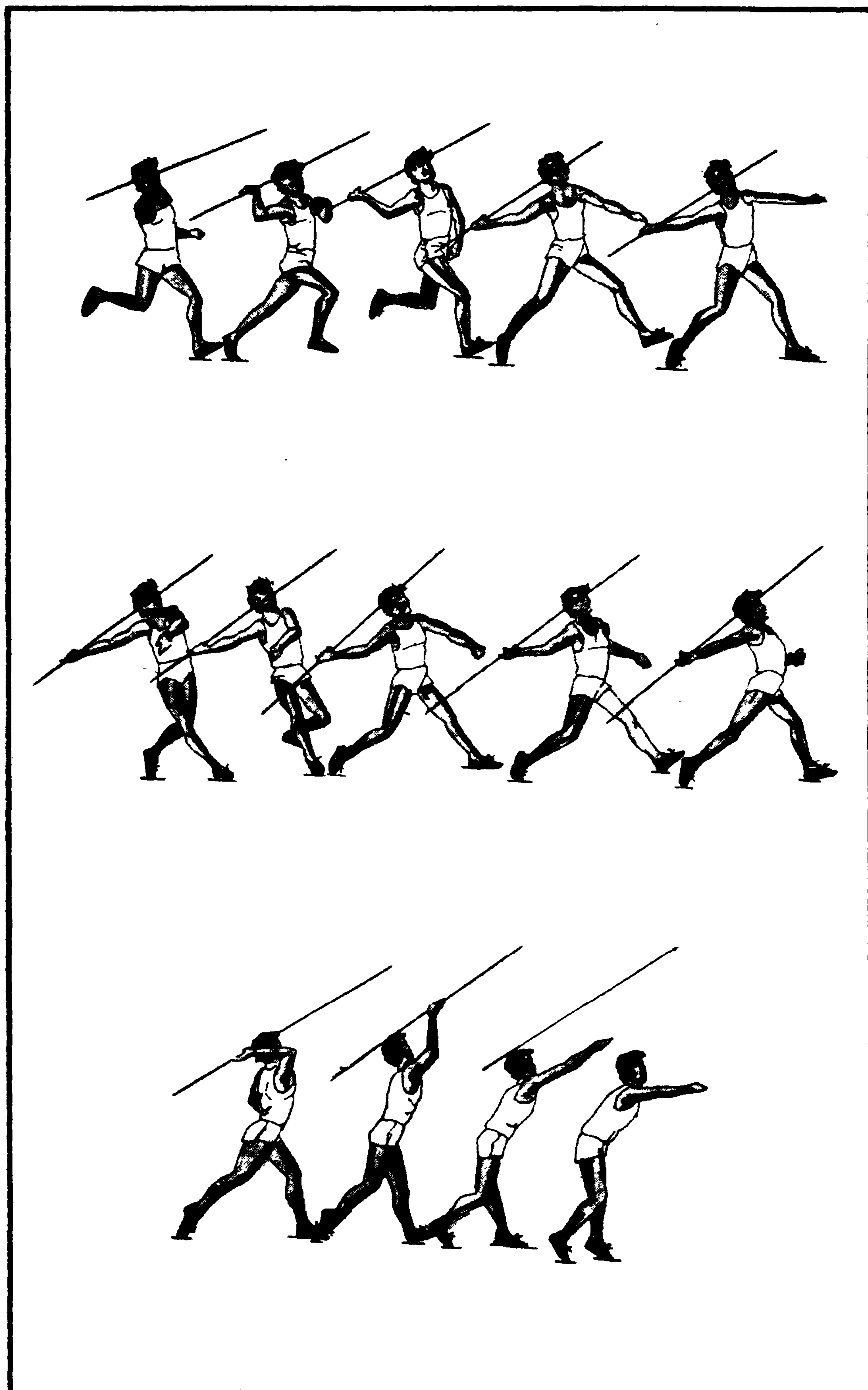
ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਦੇ ਅਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਉੱਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਪਕੜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੈਵੇਲੀਨ ਨੂੰ ਬਾਈਂਡਿੰਗ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਮੋਢਾ ਤਣਾਅ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਬਾਈਂਡਿੰਗ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ਾਫਟ ਤੋਂ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਗਰਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੈਵੇਲੀਨ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮੁਤਵਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਰਖ ਕੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਨੋਕ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ 14-17 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਲਈ ਚੈੱਕ-ਮਾਰਕ ਫਾਊਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਪਲਾਂਘਾਂ ਉਰੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਢੇ ਦੇ ਧੁਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣਾ ਪੰਜ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਪੁਲਾਂਘ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਪੁਲਾਂਘ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁਕੰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੈਂਪੀਅਨ ਸੱਤ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਤਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਬਾਹ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਹੋਰ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਤੱਕ ਜੈਵੇਲੀਨ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸੱਕਣ। **ਚੇਤਾਵਨੀ: ਬਹੁਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ** ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 7 ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦਾ ਤਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਘੜੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹਣਾ ਜੈਵਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਵਿਸਫੋਟਕ, ਚਾਬਕ ਵਰਗੀ ਗਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬਾਂਹ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੈਂ 5 ਪੁਲਾਂਘੀ ਤਾਲ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਰਲੀਜ਼

ਚਿੱਤਰ 13 : ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣਾ



ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਚੌਥੀ ਪੁਲਾਂਘ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਪੁਲਾਂਘ ਤੇਜ਼ ਪਰ ਨੀਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸੇਧ ਤੋਂ 30 ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ 20 ਦਰਜੇ ਉਤੇ ਮੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੁੱਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉਹ ਟੇਕ ਜਾਂ ਧੁਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜੈਵੇਲੀਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੂਲ੍ਹੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਮੋਢਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ, ਪੰਜ-ਪੁਲਾਂਘੀ ਤਾਲ ਨੂੰ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮੇਟਣਾ (**ਗੇਦਰ**), ਸਰੀਰ ਦੀ ਨੀਵੀਂ ਸਥਿਤੀ-ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਸਫੋਟਕ ਚਾਬੁਕ ਵਰਗੀ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੋਟ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੈਵੇਲੀਨ ਨੂੰ 32 ਅਤੇ 36 ਦਰਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥੋਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਖੀਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਧੜ ਜੈਵੇਲੀਨ ਦੀ ਉਡਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਫ਼ਟ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ।

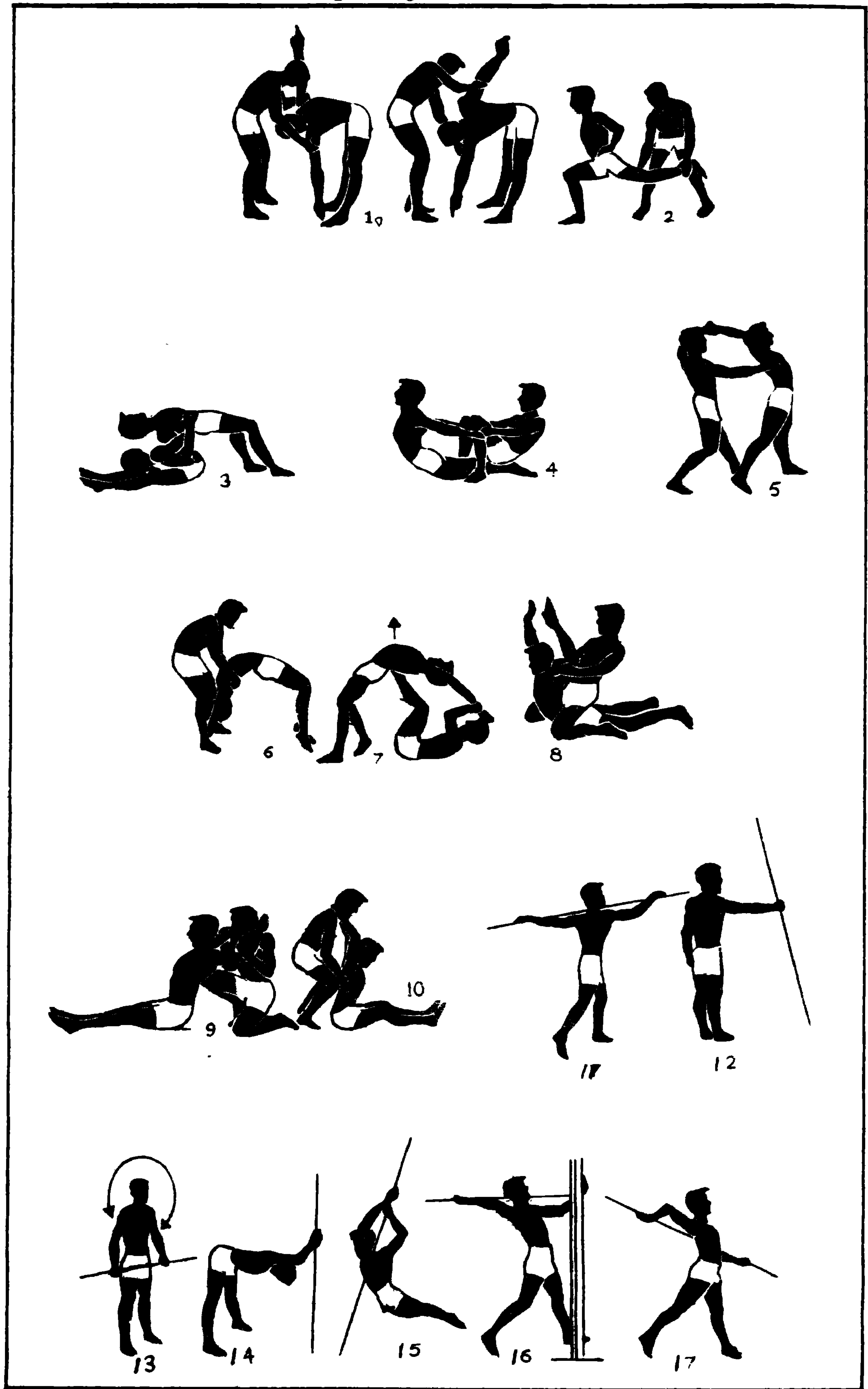
ਫਾਊਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਲਟੀ ਪੁਲਾਂਘ ਪੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਗੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਘੁਮਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਲਟੀ ਪੁਲਾਂਘ ਲਈ ਫਾਊਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਢੰਗਾਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਂਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਈਵੇਂਟ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ, ਤਰਤੀਬਵਾਰ, ਚੈਕ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਦਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਅਜੇ ਵੀ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਭਾਰੀ ਮਾਹਰ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਿਸਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਏਨੀਆਂ-ਆਂ-ਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਗਰਮ। ਫਿਰ ਵੀ ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਉਤੇ ਫੈਲ ਜਾਣ। ਅਨੁਕੂਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਪਹਿਲਾ, ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਦਸੰਬਰ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਜਨਵਰੀ, ਫ਼ਰਵਰੀ, ਮਾਰਚ। ਸਾਡੇ ਮੰਤਵ ਲਈ

ਚਿੱਤਰ 14 : ਜੈਵੇਲੀਨ ਲਈ ਲਚਕ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ



ਇਸਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ, ਮਈ ਜੂਨ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ, ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ- ਮਾਰਚ ਅਪ੍ਰੈਲ, ਮਈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ, ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ ਜੂਨ, ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਸਾਡੇ ਇਹ ਜਨਵਰੀ, ਫਰਵਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਦਰਜੇਵਾਰ ਲੜੀ ਕਾਇਮ ਕਰ ਰਖੀ ਹੈ। ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਰਫ਼ਤਾਰ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਇਕ ਤਿਮਾਹੀ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੱਕ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਵਿਚਲੀ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਰ ਉਘੜਵੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਹੋਵੇ।

ਅਨੁਕੂਲਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ- ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ- ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਰਜੇਵਾਰ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾ, ਆਮ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਲੱਚਕ ਦਾ, ਵਿਕਾਸ। ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ 5-10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਦੌੜ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਚਕ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰੀ ਚਿੱਤਰ 14 ਵਿਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਖ ਵਖ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਸੁਟਣ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜਾ, ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੁਢਲੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 5-ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ 'ਰੈਦਰ' ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਦੋੜ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ। ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਟੈਕਨੀਕਲੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੈਵੇਲੀਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਲਈ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੀਜਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਚਿੱਤਰ 10 ਅਤੇ 11 ਵਿਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਇਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ। ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਉਤੇ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਬੋਝ ਨਾ ਪਾ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲੱਚਕ ਕਾਇਮ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕੇ। (ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਝ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਇਆ ਜਾਏ)।

ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੀ ਅਨੁਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ-ਜਨਵਰੀ, ਫਰਵਰੀ, ਮਾਰਚ, ਜਦੋਂ ਹਾਲੇ ਠੰਢ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਰਜੇਵਾਰ ਲੜੀ ਨੂੰ ਅਮਲ

ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਚਿੱਤਰ 5, 6 ਅਤੇ 7 ਵਿਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਗੋਲਾ ਹੱਥੋਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਹਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜਾ, ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜਾਂ ਜਾਰੀ ਰਖਦਿਆਂ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਪਰ ਹੁਣ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰਕਤ-ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲਣ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਦਰਜੇਵਾਰ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਐਰੋਬਿਕ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜਾ, ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੰਜ-ਪੁਲਾਂਘੀ ਤਾਲ ਦਾ ਜਾਂ 'ਗੈਦਰ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਕਰਦਿਆਂ ਜੈਵੇਲੀਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 20 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਡਰਿੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੜੇ-ਖੜੋਤੇ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਥੋਹੜਾ ਜਿਹਾ ਦੌੜ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਡਰਿੱਲ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਖੋ ਵਖਰੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ 100-200 ਵਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੌਥਾ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਡਰਿੱਲ ਮੈਂ ਅਧਿਆਇ 6 ਵਿਚ ਦੇ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ। ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਡਰਿੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
- 4x50 ਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਾਂ
- 4x40 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਸ, ਖੜੇ-ਖੜੋਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ,
- 10 ਮਿੰਟ ਕੁੱਦਣਾ
- 4x50 ਮੀਟਰ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਾਂ
- 4x40 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਸ, ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਦੌੜ

ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ ਦੀ ਅਗਲੀ ਤ੍ਰਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਦਰਜੇਵਾਰ ਲੜੀ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾ, ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ। ਜੈਵੇਲੀਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅਤੇ 5-ਪੁਲਾਂਘੀ ਤਾਲ ਦੇ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਚੈਕ-ਮਾਰਕ ਲਾ ਕੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ ਹਵਾ ਦੇ ਉਲਟ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੈਂਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਇਹ ਦੌੜ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੈਵੇਲੀਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਉਘੜਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਵਾਂਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਤਾਲ ਵੱਲ, ਪਹੁੰਚ-ਦੌੜ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਵੱਲ ਸਹਿਜੇ ਜਿਹੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਅਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜੈਵੇਲੀਨ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜੈਵਲੀਨ) ਨੂੰ ਖੜੇ ਖੜੋਤੇ 6-10 ਵਾਰੀ ਜੈਵਲੀਨ ਸੁੱਟਣਾ;
- ਸਹਿਜੇ ਜਿਹੇ ਦੌੜ ਲਾ ਕੇ, ਪਰ ਪੰਜ-ਪੁਲਾਂਘੀ ਤਾਲ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾ ਕੇ 6-10 ਵਾਰੀ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣਾ;
- ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ ਲਾ ਕੇ 4-6 ਵਾਰੀ ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਦਾ; ਅਤੇ
- ਤੁਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਟੈਂਡਰਡ ਜੈਵਲੀਨ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰਾ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ।

ਦੂਜਾ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਚੋਣਵੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਰਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਦੌੜਾਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ।

ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ- ਜੂਨ, ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ- (ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜਨਵਰੀ, ਫਰਵਰੀ, ਮਾਰਚ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਪਿਛਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਾਲੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੀਖਣਤਾ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ	-	ਐਰੋਬਿਕ ਦੌੜ (ਹੌਲਮਰ)
ਦੂਜਾ ਦਿਨ	-	ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ (ਸੁੱਟਣ ਦੀ) ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ
ਤੀਜਾ ਦਿਨ	-	ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
ਚੌਥਾ ਦਿਨ	-	ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਉਣੀ
ਪੰਜਵਾਂ ਦਿਨ	-	ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਸੌਖੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸੁਟਣਾ, ਅਤੇ ਛੜੱਪਾ ਦੌੜਾਂ
ਛੇਵਾਂ ਦਿਨ	-	ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ
ਸੱਤਵਾਂ ਦਿਨ	-	ਮੁਕਾਬਲਾ

ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬੜਾ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ 'ਥਰੋਅਜ਼' ਵਾਂਗ, ਜੈਵੇਲੀਨ ਸੁੱਟਣਾ ਵੀ ਦੌੜ-ਰੈਦਰ-ਡਲਿਵਰੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੱਕ ਵਿਸਫੋਟਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। 30 ਦਰਜੇ ਦੇ ਉਡਾਣ-ਕੋਨ ਉਤੇ ਜੈਵੇਲੀਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਾਲ ਭਰ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਫਿਨਲੈਂਡ ਦਾ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਮਾਡਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਹੈਮਰ ਥਰੋਅ

	ਸੰਸਾਰ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)	*ਭਾਰਤੀ ਰੀਕਾਰਡ (ਮੀਟਰ)*	*ਕਿੰਨਾ ਪਿੱਛੇ (ਮੀਟਰ)*
ਮਰਦ	86.74	65.78	18.96

ਨੋਟ: ਹੈਮਰ (ਗੋਲੇ ਅਤੇ ਭਾਰ) ਦਾ ਵਜ਼ਨ 7.264 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (16 ਪੌਂਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਕਨਕਰੀਟ ਦਾ ਦਾਇਰਾ 2.13 ਮੀਟਰ (7 ਫੁੱਟ) ਵਿਆਸ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਖਤਰਨਾਕ ਫੀਲਡ-ਈਵੰਟ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ 'ਸੀ' (ਡ) ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਜਾਲ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੀ ਕਦੀ ਤਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਥਰੋਅ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ, ਹੈਮਰ ਬੜੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਟੋਏ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਰਾਉਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਫੀਲਡ ਈਵੰਟਸ ਵਿਚੋਂ, ਹੈਮਰ ਥਰੋਅ ਇਕ ਐਸੀ ਈਵੰਟ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਮਲ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪੱਕੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹਾਵਰਡ ਪੇਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈਮਰ ਥਰੋਇੰਗ (1969) ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ ਹੈ: "ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਵਿਚ, 10½ ਸਟੋਨ ਭਾਰਾ ਫਰੈੱਡ ਵਿਲਟ, ਜਿਹੜਾ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਦੋ ਮੀਲ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ-ਹੋਲਡਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਹੁਣ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਟੈਕਨੀਕ ਦਾ ਸੰਪਾਦਕ ਹੈ, ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘਰ ਕਿਸੇ ਪਰਾਹੁਣੇ ਨੇ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਕਿੱਟ ਲੁਕਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ 200 ਮੀਲ ਦੇ ਰਕਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹੈਮਰ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ।

ਫਰੈੱਡ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਮਰਪਤਿ ਹੈ।" ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੌਲਫ਼ ਅਤੇ, ਦਰਅਸਲ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਹਰਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਗੌਲਫ਼ ਦੀ ਸਵਿੰਗ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਂਝ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟ ਮਾਰਨ ਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਕਤ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਦੇ ਘਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਆਨੰਦ ਦੇਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਫੀਲਡ ਈਵੰਟ ਉਤੇ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਛਾਪਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਮਹਾਨ ਐਥਲੀਟ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਅਤੇ ਰੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ, ਸਿਦੀਖ, ਦੇ ਜਿਹੜਾ ਹੁਣ ਯੁਕਰੇਨੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਤਕਨੀਕ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਓਨੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਰੂਸੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਏਨੀਂ ਵਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮਾਹਰ ਵਾਲੀ, ਅਮਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਢਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾਵਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਗੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

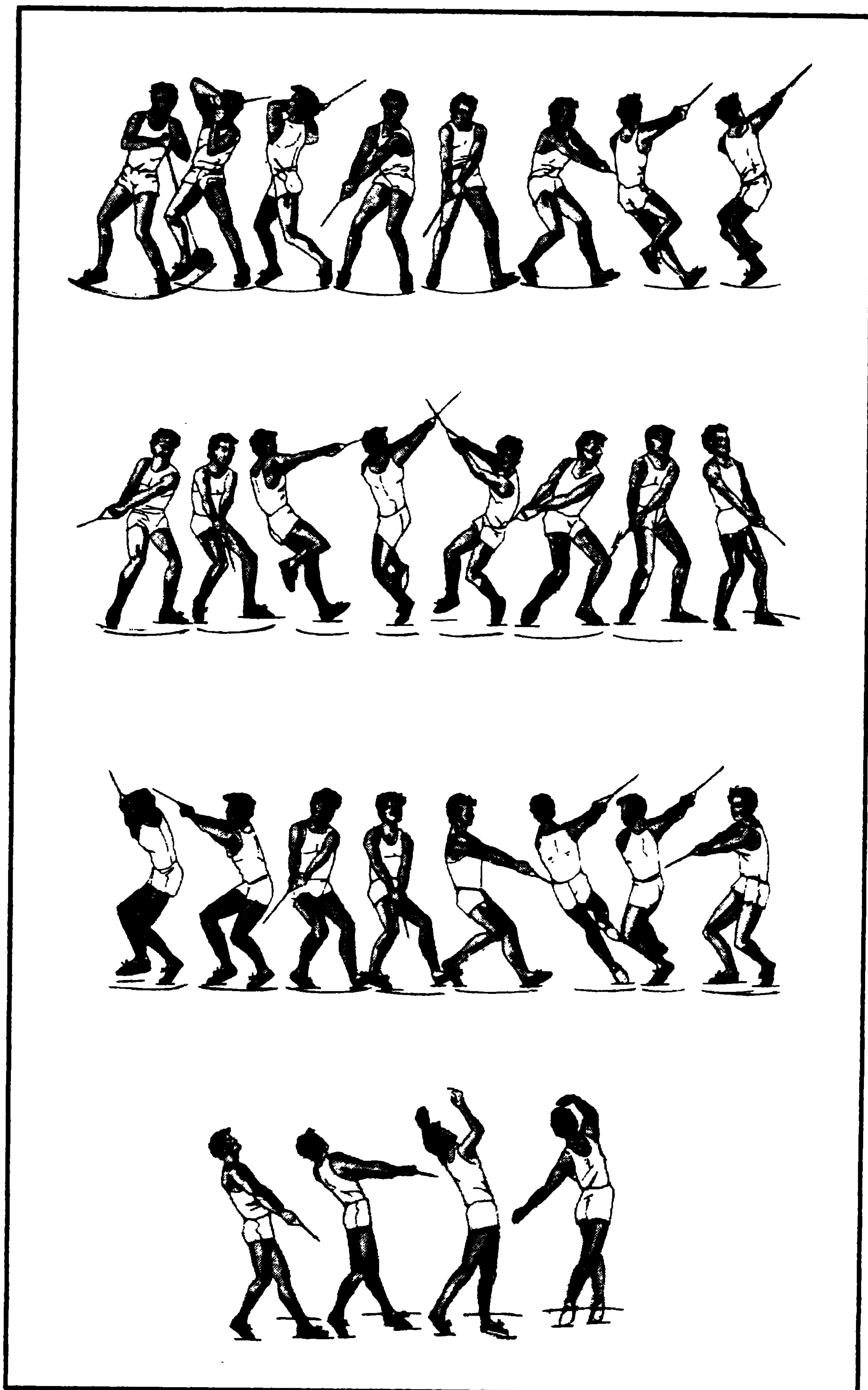
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਥੋਹੜੇ ਥੋਹੜੇ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਨਵ-ਉਮਰਾਂ ਵਲੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ;
- ਰਫ਼ਤਾਰ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ;
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ; ਅਤੇ
- ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ।

ਉਘੜਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ/ਲੱਛਣ

ਹੈਮਰ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਲਈ, ਹੈਂਡਲ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਕਿ ਦਸਤਾਨਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਉਤੇ ਦਸਤਾਨਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਰੜਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਦਾ ਕਰੜਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲਾ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਐਥਲੀਟ ਦਾਇਰੇ ਦੇ

ਚਿੱਤਰ 15 : ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ



ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਰੀ ਮਸ਼ਾਹਬਤ ਇਥੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਝੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੈਮਰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਥਿਰਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। (ਅਮਰੀਕੀ ਇਸਨੂੰ 'ਸਵਿੰਗਜ਼' ਦੀ ਥਾਂ 'ਵਾਈਂਡਜ਼' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਹੈਮਰ ਦਾ ਸਿਰਾ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਚਿਤਰ 15) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ 'ਸਵਿੰਗ' ਵਧਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੈਂਡੂਲਮ ਵਰਗੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਵਾਂ ਖੋਹਲ ਕੇ ਰਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਫ਼ਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਰੁਝਾਣ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਸਵਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਇਕ ਸਵਾਹਰੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਭਾਰ ਬਦਲ ਕੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉਤੇ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੱਸ ਨੂੰ 'ਉਧੇੜਦਾ' ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਾਭ-ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਆ ਕੇ ਸਿਦੀਖ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਸਮਤੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਦੇ ਗੋਲੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਐਥਲੀਟ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਲਿਫੀ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਅਜੇਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਾਰ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਤਿੰਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿੱਲੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਉਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਾਜ਼ਕ ਮਹੱਤਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਵਿਗੜ ਜਾਏਗਾ। ਕੁਝ ਐਥਲੀਟ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੱਜੇ ਬੂਟ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਭਾਰ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ। ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਨਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਏ। ਹਰ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੱਕਰ. ਕੱਟਦਿਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੱਕ ਐਨ ਤੀਜੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਗਰੋਂ। ਲੱਤਾਂ, ਕੂਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੱਖਾਂ ਹੈਮਰ ਦੇ ਗੋਲੇ ਉਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਕੱਸ ਦੀ ਉਧੇੜਵੀਂ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕੱਸ ਆਖਰੀ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਆ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲਿਫਟ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚਾਬੁਕ ਵਰਗੇ ਡਲਿਵਰੀ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਫੈਲਾਈਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਥਾਣੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਬਿਲਕੁਲ

ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ (ਡਲਿਵਰੀ) ਦਾ ਆਰੰਭ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ 'ਰੀਕਵਰੀ' ਕੁਦਰਤੀ ਹਰਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਾਊਲ ਥਰੋਅ ਕਾਰਣ ਉਹ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਸਰਤਾਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਐਥਲੀਟ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਰਾਇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਿੱਥਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਰਗੀ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਲਈ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਤਰ 10 ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੱਸ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਲਈ ਤਗੜੀ ਪਰ ਲੱਚਕਦਾਰ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਕ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚਿੱਤਰ 11 ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਨੰਬਰ 10 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਚਿੱਤਰ 1 ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੇਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ 8 ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਕਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤਾਕਤ ਵਧਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਚੁਸਤੀ ਫੁਰਤੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲੰਮੀਂ ਅਤੇ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਚਿੱਤਰ 7 ਵਿਚਲੀਆਂ 10, 11 ਅਤੇ 12 ਨੰਬਰ ਕਸਰਤਾਂ, ਅਰਥਾਤ, ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਸਹਿਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਅਸੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੰਝ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਿਖਲਾਈ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਜਿੰਨਾ ਰਖਦਿਆਂ, ਹੈਮਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵੱਧ ਕਰੀ ਜਾਓ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਸਵਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਉਘੜਵੀਂ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 1.8 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਮੈਂ ਹਰ ਥਾਂ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਈਵੰਟਸ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀ ਇਸ ਆਖਰੀ ਈਵੰਟ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਰੰਭ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸਣਾ ਉਚਿਤ ਰਹੇਗਾ। ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕੀਤਿਆਂ, ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਉਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਡਰਿੱਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ।

ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਐਕਸ਼ਨ ਲੋੜਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਈਵੰਟ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਮਹਾਨ ਅਮਰੀਕੀ, ਹਾਲ ਕੋਨੋਲੀ, ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਹਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਤੇ ਹਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ:

- 400 ਮੀਟਰ ਮੱਧਮ ਦੌੜ
- ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ (ਕੈਲਿਸਥੀਨਿਕਸ)
- 2x30 ਮੀਟਰ ਸਪਰਿੰਟਸ, ਅਤੇ
- ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ, ਪੂਰੇ ਯਤਨ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਗਤੀ-ਮੂਲਕ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਜੋਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸ਼ੈਡੋ ਬਾਕਸਿੰਗ ਕਰੀਦੀ ਹੈ)।

ਹਾਲ ਕੋਨੋਲੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਸਗੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਤਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ, ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਰਮਾਇਸ਼ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ, ਜੇ ਬੀਤੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਬੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਓ। ਠੰਡੇ, ਸਿਲ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਰਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਹਜ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸੈੱਟ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੂਲਣ ਅਤੇ ਅੰਗ ਖੋਹਲਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ 1 ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ; ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਇੰਝ ਫੜਨਾ ਕਿ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਧੜ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ, ਭਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਡਿਸਕਾਂ ਨਾਲ ਝੂਲਣਾ, ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਉੱਛਲਣਾ ਆਦਿ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਥਰੋਅ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਥਰੋਅ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹਰ ਥਰੋਅ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕਣਾ ਪਵੇ। ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ, ਉਡੀਕਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣਾ ਟਰੈਕ ਸੂਟ ਪਾਈ ਰਖੋ। ਗਰਮ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਚਲਦੀ ਮੱਧਮ ਹਵਾ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਅਕੜੇਵਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਲਾਂ ਸਪਤਾਹਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜੇਹੇ ਪੈਟਰਨ ਵਜੋਂ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਚੱਲਣ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਉਸ ਤੀਖਣਤਾ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਉਸ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਸਾਲ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ, ਦੂਜੇ ਜਾਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੀਜੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਵੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਖਪਾ ਬੈਠੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੋਰ ਢਾਲਣਾ ਪਵੇ।

ਜੁਲਾਈ, ਅਗਸਤ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਣ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਪਤਾਹਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਦਿਨ	ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)		ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ (ਜੁਲਾਈ-ਸਤੰਬਰ)
ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ	20	-	ਲੱਚਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
		-	ਲੀਡੀਆਰਡ (5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ)
ਸ਼ਾਮ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
	20	-	ਹੈਮਰ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਅਭਿਆਸ ਪਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
	20	-	ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ
	20	-	ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਚਿੱਤਰ 10 ਦੀਆਂ 1 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ 11 ਦੀ ਨੰਬਰ 10
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ	20	-	ਹੈਲਮਰ (7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ)
ਸ਼ਾਮ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	25	-	ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ
	20	-	ਭਾਰ ਸੁੱਟਣਾ (10-16 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਬੁੱਧਵਾਰ		-	ਆਰਾਮ
ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ	30	-	ਮੱਧਮ ਦੌੜ, 400 ਮੀਟਰ
		-	ਅੰਗ ਖੋਹਲਣੇ
		-	ਚਿੱਤਰ 7 ਵਿਚਲੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ– ਨੰਬਰ 10, 11 ਅਤੇ 12
		-	ਦੌੜ, 400 ਮੀਟਰ
ਸ਼ਾਮ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	30	-	ਹਲਕੇ ਹੈਮਰ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਕੰਮ

		20	-	ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ, ਚਿੱਤਰ 10 ਵਿਚਲੀਆਂ 1-5 ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ 11 ਵਿਚਲੀ ਨੰਬਰ 10
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	20	-	ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
			-	ਲੀਡੀਆਰਡ (5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ)
	ਸ਼ਾਮ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
		30	-	3-7.26 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਹੈਮਰਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
		20	-	ਕੁੱਦਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ—ਚਿੱਤਰ 7 ਦੀਆਂ ਨੰਬਰ 10 11 ਅਤੇ 12.
		10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	ਸਵੇਰੇ	20	-	ਹੌਲਮਰ (7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ)
		20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
		20	-	ਚਿੱਤਰ 1 ਵਿਚਲੀਆਂ ਲੱਚਕ ਲਈ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ
		40	-	ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ
		10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਐਤਵਾਰ			-	ਆਰਾਮ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ-ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ- ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਦਿਨ	*ਸਮਾਂ (ਮਿੰਟ)*		*ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ (ਅਕਤੂਬਰ-ਦਸੰਬਰ)*
ਸੋਮਵਾਰ	20	-	ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	60	-	ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ
	20	-	ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ—ਚਿੱਤਰ 7 ਵਿਚਲੀਆਂ ਨੰਬਰ 10, 11 ਅਤੇ 12
	10	-	ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ

ਮੰਗਲਵਾਰ	20	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	30	- ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
	40	- ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸੰਦ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵ੍ਹੇਟ-ਲਿਫਟਿੰਗ ਬਾਰ ਜਾਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਰਾਡ, ਠੀਕ ਠੀਕ ਫੁੱਟ-ਵਰਕ ਨਾਲ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਮੋੜ ਕੱਟਣਾ, ਇਕ ਲੜੀ ਵਿਚ 5-7 ਮੋੜ
	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਬੁੱਧਵਾਰ	20	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	60	- ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ। ਸਟੈਂਡਰਡ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ 90 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ
	20	- 3x400 ਮੀਟਰ ਇੰਟਰਵਲ ਦੌੜਾਂ
	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ।
ਵੀਰਵਾਰ		- ਆਰਾਮ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	20	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	20	- ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ—ਚਿੱਤਰ 7 ਵਿਚਲੀਆਂ ਨੰਬਰ 10, 11 ਅਤੇ 12
	40	- ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸੰਦ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵ੍ਹੇਟ-ਲਿਫਟਿੰਗ ਬਾਰ ਜਾਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਰਾਡ, ਠੀਕ ਠੀਕ ਫੁੱਟ-ਵਰਕ ਨਾਲ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਮੋੜ ਕੱਟਣਾ- ਇਕ ਲੜੀ ਵਿਚ 7 ਮੋੜ
	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	20	- ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ
	60	- ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੈਮਰਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ
	10	- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਘਟਾਉਣਾ
ਐਤਵਾਰ		- ਆਰਾਮ

ਦੂਜੀਆਂ ਈਵੈਂਟਸ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬੋਝ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਿਖਰਲੀ ਕਾਰ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਾ ਵੀ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਪਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਉਤੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾਏ। ਇਥੇ ਵੀ, ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਥਰੋਜ਼ ਉਤੇ ਅੱਧਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਇਆ ਜਾਏ, ਸਿਰਫ਼ ਤਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸਦਾ 'ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਲਈ।'

12

ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ

ਆਪਣੀ ਇਸ ਉਮਰੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਫਿਰ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਲਹਾਮ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਰਖ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਮੱਸ਼ਕ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਸੜਕ ਉਤੇ ਪਾਲ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਤੀ ਫਿਤੀ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਸਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਚਾਨਣ ਨਵੀਂ ਆਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਨਵੀਂ ਘਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਲੰਘਾ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਚੁੱਕਾ?

ਮੈਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕਿਉਂ ਲਿਖੀ? ਲਿਖਣਾ ਕਦੀ ਵੀ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁਰ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਰੇਦਣਾ, ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਿਆਹੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਕਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਕ ਐਸੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ, ਸੰਸਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਜ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਕਸ ਦੇ ਨੱਬੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੈਡਲ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਿਆ! ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਡਾਨ ਕਵਿਕਜ਼ੋਟ ਵਾਂਗ ਹਵਾ-ਚੱਕੀਆਂ ਉਤੇ ਧਾਵੇ ਕਿਉਂ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਏਨਾਂ ਖੁਲ੍ਹਮ-ਖੁਲ੍ਹਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਕੇ? ਇਹ ਭਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਕਿਉਂ ਲਿਆ ?

ਮਦਰਾਸ ਦੇ ਲੋਯੋਲਾ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਜਿਥੇ ਦੂਰ ਦੂਰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿਚ ਥੌਰੋ ਵਾਂਗ, ਮੈਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਥੀ ਏਨਾਂ ਸਾਥੀ ਬਣਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਇਕਾਂਤ, ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਸਾਂ।

ਉਥੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਤਿਲਕ ਕੇ ਜਾ ਪਿਆ ਸਾਂ, ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਅਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਸਾਧਾਰਣ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਏਨੀਂ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਮੰਤਵ ਦੀ ਸੂਝ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੁਸਤ, ਉਧੇੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਲੀਖੋਲੀਏ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਾ ਡਿੱਗਾ ਸਾਂ। ਇਹ ਸੱਠਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਘਟਦੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਾਂ।

ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉੱਤਰ ਤੱਕ

ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਿਆ।

ਮਨੁੱਖ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣਿਆ। ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਦੋਰਾਈਕਾਨੂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਨੱਬ੍ਹੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਰਿੱਜ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭੇਦ ਹੈ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ: ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਾ। ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਿਲ ਲਈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਢਿੱਡ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲੱਚਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਮ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਅਕਸਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਤ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਧੀ ਵੀ ਸਖਤ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਿਊਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਉੱਤਰ ਪਾਉਣ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉੱਠ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਉਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਰ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਭਰਿਆ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਯਾਦ ਲਈ ਅੱਜ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ ਐਥਲੀਟ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਐਥਲੀਟ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਘੜੀ ਅਤੇ ਹਰ ਘੜੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਡਿੱਕੋ-ਡੋਲੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਜੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਦਾ ਮਨ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਅਗਲੀ ਹਰਡਲ ਉਤੇ, ਅਸਲੀ ਈਵੰਟ ਉਤੇ ਅਗਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਖੜ ਜਾਏਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਐਥਲੀਟ ਵਾਂਗ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੇਰਾ ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਹੋਇਆ, ਨਵੇਂ ਅਦਨ ਦੇ ਬਾਗ਼ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਦਮ ਦਾ ਜਨਮ, 'ਮੂਲ ਗੁਨਾਹ' ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 'ਮੂਲ ਸ਼ਾਨੋ-ਸ਼ੌਕਤ' ਨਾਲ। ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ, ਜਿੰਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ, ਜਿੱਤੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਜੇ ਮੇਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਇਸਨੂੰ ਅਜੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ ਸੀ। ਇਸ

ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਗਾਹਾਂ ਉਚੇਰੇ ਟਿਕਾ ਲਈਆਂ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਊਣ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਖਾਣ ਬਾਰੇ, ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਮੇਰੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਪਣੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਪੰਜ ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੰਮੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਰਕਾਲਾਂ ਵੀ। ਜੀਵਨ ਨੇ ਪੂਰਾ ਗੇੜਾ ਕੱਢ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਆਦਮੀ ਦਾ ਬਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ: ਦੁਬਲਾ-ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼, ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰੀ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਰਖਦਾ।

ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਆਲੋਚਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ। ਮਰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਉਹ 'ਅਸੀਂ' 'ਸਾਡੇ', 'ਸਾਨੂੰ' ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁ-ਵਚਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਅੰਧਾਧੁੰਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਐਲਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨਕੁਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਹੈਂ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਕਸਫੋਰਡ ਜਾਂ ਪੈਰਿਸ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਜਾਂ ਬੇਈਜਿੰਗ, ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ, ਮੈਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤਭੂਮੀ ਉਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਨ ਕਰਾਂਗਾ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰਤਾ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰਖਦੇ ਹੋ? " ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਇਕ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਬੰਦੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਦਰਾਸ ਜਿਮਖਾਨਾ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਪੁੱਛਿਆ। ਇਹ ਕੋਈ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਰਵਾਇਤੀ ਕਲੱਬ-ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਦੋ ਪੈਗ ਪੀ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਸਦੀਵੀ ਸਚਾਈਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਪਰਲੋਕ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਉਥੋਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਪੂਰਨ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਨਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਕੀ ਐਥਲੀਟ ਇਕ ਬੱਚੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਸ ਏਨਾ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਰਗ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਵੱਲ ਇਕ ਟੱਕ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਵਰਗੇ ਬਾਲਗ਼ ਹੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਜ਼ਬੀ ਅਸੂਲਾਂ ਉਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਧਰਮ-ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਬਲ-ਭੂਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਸੰਪਰਦਾਇਕ ਫੁੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਆਪਣੇ ਅਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਟੜ ਮੱਤ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਲੋਯੋਲੋ ਕਾਲਜ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿਚ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਿਹੜਾ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚਾ ਲੱਭਾ ਸੀ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜਿਹੜੀ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਖੇਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਵਾਪਰ ਜਾਏ, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ

ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਅਖੀਰ ਵੇਲੇ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਰਖੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ: "ਮੇਰਾ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਇਹ ਧਰਮ-ਬਦਲੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ? ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਭਰਪੂਰ, ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ, ਜਿਊਣ-ਯੋਗ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਸ ਅੰਤਮ ਖੇਡ ਵਿਚ, ਮਸਲਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜਿਊਂਦਾ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅੰਤਮ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ੁਗਲ ਹੈ।"

ਐਥਲੀਟ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਮਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਸਪੋਰਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਖਾੜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਹਿੰਮਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲਈ। ਪਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਤਾਲੀਆਂ ਦੀ, ਮਹਾਨ ਜਿੱਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਕਈ ਬਹਾਦਰੀ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਾਰੇ ਵੀ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਖਰੀਂਢ ਵੀ ਲੱਗੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਪਰ ਇਸ ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਪਾਰ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਖੂਨ ਅਤੇ ਮਾਸ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੌਤ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਰੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਅਟੱਲ ਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਖਰ ਸਭ ਨੇ ਮਰਨਾ ਹੈ।

ਲੋਯੋਲਾ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੇਰਾ ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਾਲ ਜਿਹੜੇ ਓਨੇ ਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਭਰੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿੰਨੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰ੍ਹੇ ਸਨ। ਮੇਰੀ ਲੜਾਈ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਸਗੋਂ ਅਕੇਵੇਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਕਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬੋਝਲ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਇਹ ਦੁਸ਼ਮਨ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵਕਤ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਵਕਤ ਮੇਰਾ ਇਤਿਹਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਰੱਖਣਾ, ਨਵੇਂ ਖਤਰੇ ਸਹੇੜਣਾ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਣਾਅ ਸਹਿਣਾ। ਸੌਖਾ ਰਸਤਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਸਦਾ ਸਿਵਾਇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕਤੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਆਪਾ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਹੁਣ ਖੇਡ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋਣਾ ਇਕ ਸ਼ੁਗਲ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਅਰਥ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ, ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ 32 ਸਾਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕੰਮ ਉਹ

ਕੀਮਤ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਪਿਛੋਂ, ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਵਸੂਲ ਕਰ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ, ਆਪਣੇ ਥੋਕ-ਖਾਤੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੁਝ ਦੇਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਕੰਮ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮੋੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭਲੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖੋਹਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸੱਕਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਮੋੜ ਕੇ ਦੇਣ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਹ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਪਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲਭੀ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਲੰਪਕਸ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਜਦੋਂ ਨਵੀਂ ਨਵੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਰਾਜ ਵਿਚ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਕੇਂਦਰ) ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਲਈ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਬਾਰੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਆਸਾਂ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਮਿਹਨਤੀ ਪਰ ਬਹੁਤ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਸਪੋਰਟਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਆਗੂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਬੜੀ ਠਾਠ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਆਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੱਕੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਨਿਤਸ਼ੇ ਨੇ ਕਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮਹਾਨਤਾ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹੀ ਮਿਥ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਚੰਗੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਉਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਚਾਲ-ਢਾਲ ਉਤੇ, ਜਿਸ ਹਵਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨ ਉਤੇ, ਨਿੱਤ ਦੀ ਲਗਨ ਉਤੇ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਿਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਿੰਬ ਨੂੰ, ਜਿਹੜਾ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛਿੱਲ-ਤਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਲਿਸ਼ਕਾ-ਪੁਸ਼ਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਇਖਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਕਾ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਟੇਲੈਂਟ ਕਾਨਟੈਸਟ (ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕੌਮੀ ਮੁਕਾਬਲੇ) ਅਤੇ ਅਡਾਪਟਿਡ ਸਕੂਲਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਹੇਠ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ "ਹਰ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਟੋਹ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਕੇ ਚੁਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।"

1992 ਦੀਆਂ ਬਾਰਸੇਲੋਨਾ ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਕਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਜਿਥੇ ਸਾਡਾ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਕਨਟਿਨਜੈਂਟ ਇਕ ਵੀ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਵੀ ਨਾ ਪੁੱਜ ਸਕਿਆ, ਸਾਡੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਪਰੋਟਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਰੋਜ਼ ਛਪਦੀ ਰਹੀ: ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਾੜੇ ਹਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਫ਼ਤਰਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲਾ, ਬੇਹਿਸ ਅਤੇ ਬੋਝਲ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸਨੇ ਹੱਡੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਮਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਲਈ ਐਕਸਰੇ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿਤੀ, ਤਾਂ ਕਿ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਇਸਨੇ ਇਕ ਕੌਮੀ ਚੋਣ ਕਮੇਟੀ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ, ਕਿਥੋਂ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਹੋਸਟਲ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਦਬਾਅ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, "ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੋਚ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਕੀਮ

ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ," ਵੈਜ਼ਲੇ ਬੁਆਇਜ਼ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਦੇ ਮਿ. ਅਸ਼ੀਰਵਾਦਮ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ।

ਇਥੇ ਮੈਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਗੁਆਏ ਗਏ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਇਆਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀ, ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਵਿਸਾਹਘਾਤ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚੀਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ਲ ਰਿਹਾ ਹੈ- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਨਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਇ 2 ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ 3000 ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਤਾਣਾ-ਪੇਟਾ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦਾ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਇਸ ਸਫ਼ਲ ਚੀਨੀ ਤਜਰਬੇ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਸੀ।

ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਜੁਲਾਈ 1992 ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਜਥੇਬੰਦੀ ਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਕਹਿਣ ਉਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਤੁਰਤ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਈ ਗਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ 1994-95 ਦੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਰਾਜਕੀ ਬੱਜਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਸਵਸਥ ਆਧਾਰ ਬਣਤਰ ਕਾਹਿਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਉਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਉਚਿਤਤਾ

ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਕਾਰਕਰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਬਹਿਸਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਲੰਪਕਸ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸਦੇ ਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਸਨ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਏਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਨਕਸ਼ੇ ਉਤੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਹੀਣ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਨੇ ਤੱਕ ਸਿਮਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਵੰਗਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਉਘੜਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ਼ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਵੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਥੇਬੰਦੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਹੈ- "..........ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਘੜਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ..........."

ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਕੂਲ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਇਕੋ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਰਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨੂੰ, ਇਮਤਿਹਾਨ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚਲੇ 41000 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚੋਂ 30,000 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਹਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ, ਸਿਰਫ 615 ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਹੈ, ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਘੇਰਾ

ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਲਾਨ ਕਰਨਾ, ਘੜਨਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਇਕ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਵਿਕਸਿਤ ਸਪੋਰਟਸ ਤਾਣੇ-ਪੇਟੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟੇਡੀਅਮ, ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਸਿਨਥੈਟਿਕ ਟਰੈਕ ਆਦਿ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਧੁਨਿਕ, ਸੂਖਮ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਕਾਇਮੀ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਸੂਬਾਈ ਰਾਜਧਾਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਕਨ ਸਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਣ- ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ-ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਮੁਹਈਆ ਕਰਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਲੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਖੇਡ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ, ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਰੇਤਲੇ ਅਖਾੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਰਡਲਜ਼ ਛਾਲਾਂ ਅਤੇ ਥਰੋਜ਼ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ 388 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਏਕੜ

ਪੋਰਾਮਬੋਕੇ ਭੂਮੀ ਉਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਇਕ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ। 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਉਹਨਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਵਿਚਲੇ ਤਿੰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਠੀਕ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸਕੂਲ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹਈਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੈ।

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਾਕਤ, ਰਫ਼ਤਾਰ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਟਬਾਲ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿਚ ਉੱਚੇ ਬਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੁੱਦਣ ਵਾਸਤੇ ਉਛਾਲ, ਹਾਕੀ ਦੇ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਲੁੜੀਂਦੀ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਕਾਈ ਅਖਾੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਚੋਣਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ

ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਮੁਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਉਪਰ ਤੱਕ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਖਰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਐਥਲੀਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਛੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਚੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚਲੇ 388 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਸਦਰ ਮਕਾਮਾਂ ਉਤੇ ਪੋਰਾਮਬੋਕੇ ਭੂਮੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਏਕੜ ਉਤੇ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਮਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਇਮਾਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਉਤੇ, 400 ਮੀਟਰ ਦਾ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਟਰੈਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਈਵੇਂਟਸ ਵਾਸਤੇ

ਤਰਗਣਯੋਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਡਲਜ਼, ਸ਼ਾਟ-ਪੁੱਟ, ਜੈਵੇਲੀਨ, ਡਿਸਕਸ, ਉੱਚੀ-ਛਾਲ, ਲੰਮੀ-ਛਾਲ ਅਤੇ ਪੋਲ ਵਾਲਟ। ਹਰ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਕੁੱਲ-ਵਕਤੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

2. ਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਜੋਂ ਤਿੰਨ ਸਕੂਲ ਚੁਣਨੇ। ਚੋਣ-ਕਮੇਟੀ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ:
   (i) ਸਕੂਲ ਦਾ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਸਥਿਤ ਹੋਣਾ, ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਜਾਣਾ ਨਵ-ਉਮਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
   (ii) ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਗਰਾਊਂਡਾ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ 400 ਮੀਟਰ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਰੇਤਲੇ ਅਖਾੜੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਐਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਨਚਾਰਜ ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਅਤੇ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਸੌ ਰੁਪਏ ਮਹੀਨਾ ਆਨਰੇਰੀਅਮ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ।

3. ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ ਸਾਰੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਗੇ।
4. ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣਾ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਸਿਖਰਲੇ ਸੂਬਾਈ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੋਣਵੇਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਉਲੰਪਕ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਲਦੇ ਅਰਜਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲਾਂ ਚਲਾਉਣਗੀਆਂ।
5. ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੋਣਵੇਂ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਫਿਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਥਾਣੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਖੀਰ ਹਰ ਸਾਲ ਸਿਖਰਲੀ ਅੰਤਰ- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੀ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸੂਬਾਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਏਗਾ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮ ਵਾਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵਖਰੀ ਟੀਮ ਭੇਜੇਗਾ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸੂਬਾਈ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਲਈ

ਵਖਰੀ ਟੀਮ ਦਾਖਲ ਕਰੇਗਾ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨ ਲਈ ਵਖੋ ਵਖਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਮਾਇਕ ਇਨਾਮ ਰਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਚੋਣਵੇਂ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਹਰ ਈਵੰਟ ਵਿਚ 100-50-25 ਰੁਪਏ ਦਾ ਇਨਾਮ ਰਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕੁੱਲ ਰਕਮ 10,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਮੀਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਬ-ਜੂਨੀਅਰ, ਜੂਨੀਅਰ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਾਲ ਵਡੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਇਨਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਈਵੰਟਸ ਨਾਲ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਮੀਟ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਲ 20,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਇਨਾਮਾਂ ਲਈ ਰਕਮ ਦਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਉਤੇ 40,000 ਰੁਪਏ ਦਾ ਅਤੇ ਸਿਖਰਲੀ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸੂਬਾਈ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਲਈ 80,000 ਰੁਪਏ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ ਇਨਾਮ ਦੀ ਰਕਮ ਵਾਸਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

6. ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਹਾਰ ਯੁਵਕ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਟੋਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮ ਉਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਸਟਮ ਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨੂੰ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੈਕਾਨਿਜ਼ਮ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਕੁੰਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸੱਕਣ। ਬਦੇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਧਿਕ੍ਰਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਯੂ. ਐਨ. ਡੀ. ਪੀ. ਦੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਚਿਤਤਾ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ ਬਦੇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਟਾਈਮ-ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੂਬਾਈ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ: ਚੋਣਵੇਂ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲ (388x3=1164), 388 ਬਲਾਕ, 16 ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ। ਇਸ

ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਹੈਡਮਾਸਟਰਾਂ, ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕੁਲੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਰਖੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਅਕਤੂਬਰ 1993 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ

1. ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਚੋਣ

ਜੀ. ਓ. ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕੁਲੈਕਟਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬਲਾਕ ਦੇ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮ ਉੱਤੇ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਸਪੋਰਟਸ ਲਈ ਪੋਰਾਮਬੋਕੇ ਭੂਮੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਏਕੜ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਠੀਕ ਬੈਠਦੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦ : ਜੂਨ 94 - ਅਗਸਤ 94

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕੁਲੈਕਟਰ

2. ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ (S.D.A.) ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਾਸਤੇ 388 ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਭਰਤੀ ਕਰੇਗਾ। ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪੇਂਡੂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਵਲੋਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ।

ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਜੂਨ '94 - ਅਕਤੂਬਰ '94

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਦੀ

3. ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਸੌਟੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ:

(i) ਰੂਰਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਹੋਣਾ,

(ii) ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਣਾ।

ਹਰ ਜ਼ਿਲੇ ਦੇ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮ ਉਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ ਹੈਡਮਾਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਕੋਰਸ ਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ।

ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਜਨ '94—ਅਕਤੂਬਰ '94

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੀ

4. ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ 388 ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ 400 ਮੀਟਰ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਇਕ ਇਕ ਪੈਵਿਲੀਅਨ ਕਾਇਮ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਟਰੈਕ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਖਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਮਿੰਨੀ-ਪੈਵਿਲੀਅਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ, ਜਲ-ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾੜਾਂ ਲਾਉਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਦਤ : ਅਗਸਤ '94 - ਅਕਤੂਬਰ ' 94

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਿਕਾਸ ਕੌਂਸਲ ਦੀ

5. ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ

10,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਸਕੂਲ਼ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਗਰਾਂਟ ਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦੀ ਆਧਾਰ ਬਣਤਰ ਕਾਇਮ ਕਰੇਗੀ।

ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਦਤ : ਨਵੰਬਰ '94 - ਜਨਵਰੀ '94

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੀ

6. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾਵਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਕੈਸਟਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਕੈਲੰਡਰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਪੱਧਰ ਲਈ ਠੀਕ ਈਵੰਟਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁਣੇ ਗਏ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੀ ਪੱਧਰ ਲਈ। ਇਹ ਐਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਛਾਪਿਆ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੌਰ ਉਤੇ ਵੰਡਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਨਾਮਾਂ ਵਜੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ, ਸਫਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਜੂਨ '94 – ਜਨਵਰੀ '95

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਦੀ।

7. ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਇਨਾਮਾਂ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ। ਸਿਖਰਲੇ ਅੰਤਰ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਲਈ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਜੂਨ '94 – ਫਰਵਰੀ '94

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਦੀ।

8. ਮੁਲਾਂਕਣ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰਾਜਕੈਟ ਦੇ ਅਮਲ ਦੇ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸੂਚਨਾਮਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਫੀਡ-ਬੈਕ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉਤੇ ਤੁਰਤ ਅਤੇ ਜਰਜਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਧਕ ਐਕਸ਼ਨ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਹੀ ਹੋਣਹਾਰ ਯੁਵਕ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰਥਾਵਾਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਵਤੀਰਿਆਂ, ਸਮਾਜਕ ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੈੱਟ ਡੀਜ਼ਾਇਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਰੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਜੁਲਾਈ '94 – ਲਗਾਤਾਰ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਦੀ

ਦੂਜਾ ਸਾਲ

9. ਪੋਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ

ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਿਕਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈਡ ਮਾਸਟਰ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਈਵੰਟਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਕਈ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਭਰਨਾ (ਹਾਪਿੰਗ), 'ਸਟੈਪਿੰਗ', ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਗ ਜੰਪਿੰਗ, ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਚਾਂ, ਦੇ ਉਤੋਂ ਵੀ। ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਮਿਥੇ ਫਾਰਮਾਂ ਉਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਪੋਂਡੂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰੀਪੋਰਟਾਂ ਭੇਜਣਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਫ਼ਰਵਰੀ '95 – ਲਗਤਾਰ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਦੀ

10. ਪੋਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ, ਚੁਣੇ ਗਏ ਪੋਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਂਤਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੀ। ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਨਵਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਪੋਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਦੌਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਪੋਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਰੀਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਹਰ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਮਿਥੇ ਫਾਰਮ ਉਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰੀਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ

ਭੇਜੇਗਾ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਫਰਵਰੀ '95 – ਲਗਾਤਾਰ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਦੀ

11. ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲੀਹਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਚੁਣੇ ਗਏ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਇਨਾਮਾਂ ਲਈ ਮਾਇਆ ਵਜੋਂ 10,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਾਸਤੇ ਸਪਾਂਸਰ ਲੱਭੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਰੀਪੋਰਟ ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਵਲੋਂ ਮਿਥੇ ਫਾਰਮਾਂ ਉਤੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਏਗੀ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਦਤ : ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਮਿਤੀ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਦੀ

12. ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲੀਹਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਮੁਤਾਬਕ, ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਚੁਣੇ ਗਏ ਤਿੰਨ ਸਕੂਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਭੇਜਣਗੇ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ 20,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਮਾਰੋਹ ਇਨਾਮ ਰਕਮ ਵਾਸਤੇ ਸਪਾਂਸਰ ਲੱਭੇਗੀ। ਇਸਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਵੀ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਮਿਥੀ ਤਾਰੀਕ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਦੀ

13. ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲੀਹਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰੇਗੀ। ਹਰ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਭੇਜਣਗੇ। ਇਨਾਮਾਂ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ 40,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਏਗੀ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਹੀ

14. ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ

ਮਦਰਾਸ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਖਰਲੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਚੁਣੀ ਗਈ ਟੀਮ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਗਹਿਣ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ ਲਾਏਗੀ। ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿਚਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਸ਼ਾ ਸੂਝ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਹਾਲਤਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੀਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਉਲੰਪਕਸ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅਰਜਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ : ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ

ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੀ

15. ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸੂਬਾਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਮਦਰਾਸ ਵਿਚ ਡਾ. ਜੈਲਲਿਤਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਿਖਰਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਮ ਦਾਖਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪੁਰਜੋਸ਼ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਣੀ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਣ। ਇਨਾਮੀ ਰਕਮ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ 80,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਨਤੀਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸ. ਡਿ. ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਇਹ ਰਖੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ	: ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੀ ਤਾਰੀਕ ਉੱਤੇ
ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ	: ਸਪੋਰਟਸ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਦੀ

16. ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਸਰਗਰਮੀ 8 ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ: ਇਹ ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਯਤਨ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਉਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਸਾਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰੇਗਾ। ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਮੁੱਚਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਕੁੰਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅੱਗੇ ਸਮੁੱਚੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁਦਤ	: ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਦਾ ਅੰਤ
ਮੁਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ	: ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੱਤਰ ਦੀ

ਵਿੱਤੀ ਪੱਖ

ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ	*ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ*
– ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, 10,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਸਕੂਲ, 388x3 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ	1.2
– 400 ਮੀਟਰ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਛਾਲ ਲਈ ਅਖਾੜੇ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਾ, ਵਾੜਾਂ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਲ-ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, 388 ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ 30,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ	1.2
– ਸਟੋਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਮਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਇਮਾਰਤ, 388 ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ 40,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਕੇਂਦਰ	1.6

- 388 ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ, 10,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਕੇਂਦਰ	0.4
- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਰਤਣਗੇ	ਕੁਝ ਨਹੀਂ
- ਜ਼ਿਮਨੀ ਖਰਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿਖੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਰਾ ਕਰਨਾ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।	0.3
ਕੁੱਲ	**4.7**

ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ/ਸਾਲਾਨਾ

- ਚੁਣੇ ਹੋਏ 388x3 ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ 300 ਰੁਪਏ ਮਾਸਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਅਨਰੇਰੀਅਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ	0.9
- 388 ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਲਈ 36,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਕੋਚ (ਤਨਖਾਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਅਲਾਊਂਸ) ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, 388 ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਇਗੀ	1.4
- 1164 ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸਾਲਾਨਾ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਲਈ 2.500 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਰੋਹ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗਰਾਂਟ	0.3
- ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਮਾਰੋਹ ਲਈ 20,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਰੋਹ ਗਰਾਂਟ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ) 388 ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪ ਕਰਾਉਣਗੇ	0.8
- 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਉਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਮਾਰੋਹ, 40,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਰੋਹ। ਮਦਰਾਸ ਸ਼ਹਿਰ ਆਪਣੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪ ਕਰਾਇਗਾ	0.1
- ਅੰਤਰ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੂਬਾਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਲਈ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੇ 200 ਐਥਲੀਟ ਫੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲਈ 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਦਰ ਮੁਕਾਮਾਂ ਉਤੇ ਦੋ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ, 85,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤਿ ਕੈਂਪ	0.8

– ਸਾਲਾਨਾ ਅੰਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸੂਬਾਈ ਐਥਲੈਟਿਕ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਲਈ ਗਰਾਂਟ (ਇਸ ਵਿਚ ਹਰ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿਚੋਂ 200 ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ)	0.2
– ਫੁਟਕਲ ਖਰਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਤੇ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਉਤੇ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।	0.3
ਕੁੱਲ	**4.2**

ਸਰਕਾਰੀ ਖਰਚੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ

	ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ (ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ)	ਦੂਜਾ ਸਾਲ (ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ)
ਐਥਲੈਟਿਕ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ	4.0	ਕੁਝ ਨਹੀਂ
ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ	0.4	ਕੁਝ ਨਹੀਂ
ਕੋਚ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼	0.7	2.3
ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਮਾਰੋਹ	ਕੋਈ ਨਹੀਂ	1.4
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ	ਕੋਈ ਨਹੀਂ	0.2
ਫੁਟਕਲ	0.3	0.3
ਕੁੱਲ	**5.4**	**4.2**

ਜ਼ਰੂਰੀ :

ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਰਚਾ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚਾਂ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਰਚਾ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ 1994 ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਵਿਚਲੇ ਖਰਚੇ ਸਿਰਫ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਹੀ ਹਨ।

10.8.1993

ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਯਤਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸਮਈ, ਕਦਮ ਕਦਮ ਕਰਕੇ ਵਧਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬੇਹੱਦ ਊਣੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਲ ਭਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਪਿੰਡ

ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੈਡਮਾਸਟਰ ਤੱਕ ਇਸ ਬੋਝ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਰਵੁੱਚ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਕਮੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਪੋਰਟਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸ਼ਾਹੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਦੇ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਲਾਰਾ ਅਜੇ ਵੀ, ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ, ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਿਆਂ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਨਿਰਮਾਨ ਪਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਭਰਪੂਰ ਸੋਮੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਟੋਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਵ-ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਗੇਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ, ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ਕ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ, ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸੋਧਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੂਚਨਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰੀ ਕੀਤੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੀ ਸਪੋਰਟਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਜੇ ਅਣਵਰਤੀ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰੀ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੋ ਖਰਚ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਮੀਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤਰਮੀਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰਾਂ ਲਈ 388 ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਇਗੀ। ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਤਰਮੀਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੁਣੇ ਗਏ ਪੇਂਡੂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 1.2 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਅਪ੍ਰੈਲ 1994 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਪੈਮਾਨੇ ਉਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੁਸਿੱਖਿਅਤ ਨੌਜਵਾਨ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਰਬੋਤਮ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਨਿੱਤਰਨ। ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਇਹ ਇਕਜੁੱਟ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਮਲ ਵਿਚ

ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਧੜਵੈਲ ਜੀਨ ਪੂਲ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਗਲੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਣ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਐਥਲੈਟਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਏਗਾ। ਇਹ ਦੂਜੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਲਈ ਵੀ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਅੱਗੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਆਧਾਰ-ਬਣਤਰ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਲੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਸਪੋਰਟਸ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਇਗਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਨਕਲਾਬ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਇਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, 44/2 ਚਰਚ ਰੋਡ ਭੋਗਲ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਟਾਈਪਸੈਟਿੰਗ ਹੋ ਕੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਮੇਰਠ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਛਪੀ।